

الإعداد النفسي لتدريب الناشئين

دليل المدرِّب و أولياء الأمور



لكتور
كامل راتب
الهيئة الرياضية للبنين
مكة حنون
الهيئة العامة للتعليم
عام النفس ١٩٩٥



الإعداد النفسى لتدريب الناسئين

دليل المدة بيت وأولياء الأمور

الدكتور

أسامة كامل راتب

أستاذ بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان

حائز لجائزة الدولة التشجيعية فى علم النفس

الطبعة الأولى

١٤١٧هـ / ١٩٩٧م

ملتزم الطبع والنشر

دار الفكر العربى

٩٤ عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة

ت : ٢٧٥٢٧٩٤ - ٢٧٥٢٩٨٤

٧٩٦,٠٠١٩

أسامة كامل راتب.

اس ا ع

الإعداد النفسى لتدريب الناشئين : دليل المدربين وأولياء
الأمور / أسامة كامل راتب . - القاهرة : دار الفكر العربى،
١٩٩٧.

٣١٢ ص، إيض : ٢٤ سم .

بيولوجرافية : ص ٣٠٩ - ٣١٣.

تدمك : ٢ - ٠٩٧٠ - ١٠ - ٩٧٧.

١ - علم النفس الرياضى . ٢ - الأطفال - رعاية .

أ - العنوان .

مقدمة الكتاب

تشهد السنوات الحديثة تزايد اشتراك النشء الصغير في برامج التدريب والمنافسة الرياضية، وقد واکب ذلك زيادة ملحوظة في أحمال وضغوط التدريب التى يتعرض لها الناشئ من أجل الفوز والمكسب. . ، هذا، ولم يلق الإعداد النفسى للنشء ذلك القدر من الاهتمام الذى يحظى به الإعداد البدنى والمهارى والخططى، بل أصبح من الشائع زيادة تسرب النشء من الرياضة، وخاصة التنافسية، الأمر الذى يؤدى إلى أن تفسد الرياضة ناشئاً واعدلاً يمتلك الاستعداد البدنى والقدرات المهارية، ولكنه لم يلق الرعاية النفسية الصحيحة من قبل المدرب والآباء والمهتمين بالرياضة النشء .

ويحاول هذا الكتاب البحث عن إجابة لتساؤلات ضمتها فصوله الثلاثة عشر، وهى تفيد فى تحقيق الرعاية النفسية للناشئ، ومساعدته على تحقيق أفضل إنجاز رياضى خلال رحلة الممارسة التى يجب أن تتميز بالاستمتاع والرضا والثقة بالنفس.

هذا، ومن أهم التساؤلات التى يجد القارئ إجابة عنها فى هذا الكتاب ما يلى :

- ما صفات ومؤهلات المدرب الناجح الذى يتعامل مع الناشئين؟
- كيف يطور المدرب والآباء أسلوب تعاملهم مع النشء الصغير؟
- ما أهم مبادئ تعليم وتدريب المهارات الرياضية للناشئين؟
- ما دور المدرب والآباء فى زيادة الدافع وتحقيق التهيئة البدنية والنفسية المثلى للناشئ أثناء التدريب أو المباراة؟
- كيف يتعامل اللاعب والمدرب والآباء مع الضغوط النفسية التى ترتبط بالتدريب والمنافسة الرياضية؟
- كيف يتعاون الآباء مع المدرسين بما يضمن نجاح البرنامج التدريبي وتحقيق الصحة النفسية وأفضل إنجاز رياضى لأبنائهم؟

والكتاب على النحو السابق يهتم بتقديم بعض مجالات علم نفس الرياضة فى إطار تطبيقى يستفيد منه المهتمون بتربية النشء فى مجال الرياضة بشكل عام، والمربى الرياضى والمدرّب بصفة خاصة.

أمل أن يحقق هذا الكتاب الغرض منه، وفى سبيل ذلك يحتاج المتخصص فى التدريب الرياضى (المعلم/المدرّب) إلى قراءة هذا الكتاب بعناية واهتمام. . وأن يراجع قراءته أكثر من مرة، ولدى الشقة أن المعلومات التى يضمها هذا الكتاب سوف تساعدك أن تصبح مدرّباً أفضل، والأهم أن تستمتع بالتدريب، وإن كان ذلك يعتمد على مدى اهتمامك بالتطبيق والممارسة العملية للفكر الذى يحتويه هذا الكتاب.

والله أسأل، أن أكون قد وفقت فى معالجة موضوع هذا الكتاب، وأن يعم النفع به لرفع شأن الرياضة وتحقيق حياة رياضية أفضل للنشء فى مصر ووطننا العربى.

وأخيراً، أتوجه بالشكر والتقدير لكل من أسهم فى إخراج هذا الكتاب بالرأى والفكر والنصيحة، وخاصة الزملاء الأعزاء بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة وأخص منهم بالشكر الأساتذة: د. أمين الحولى، د. جمال الشافعى ، د. محمد فتحي عبد الرحمن، د. محمود أبو سمره، د. إبراهيم خليفة.

كما يسعدنى أن أتقدم بالشكر إلى جميع العاملين بمؤسسة دار الفكر العربى مقدراً جهودهم المخلصة من أجل تطوير الكتاب التربوى فى مجال التربية البدنية والرياضة، والذى يعتبر هذا الكتاب ثمرة لهذه الجهود المخلصة.

والله ولى التوفيق ،

المؤلف

د. أسامة كامل راتب

١٤ رمضان ١٤١٧هـ

٢٣ يناير ١٩٩٧م

المحتويات

الموضوع	الصفحة
مقدمه الكتاب	٤، ٣

الفصل الأول

كيف تصبح مدرباً ناجحاً	١١
- معرفة أهداف التدريب للناشئين	١٣
- التوفيق بين أهداف تدريب الناشئين وأهداف المدرب الشخصية	١٥
- أيهما أهم، الناشئ أم الفوز والمكسب؟	١٨
- ما هو أسلوب القيادة المناسب للتعامل مع الناشئين؟	١٩
- ما هي صفات المدرب الناجح الذي يتعامل مع الناشئين؟	٢٣

الفصل الثاني

كيف تقيم نجاحك في الاتصال (التعامل) مع اللاعبين؟	٢٨
ماذا يعنى الاتصال (أسلوب التعامل) مع اللاعبين؟	٣١
لماذا يكون اتصالك (تعاملك) مع اللاعبين غير فعال؟	٣٤
كيف تقيم مهاراتك في الاتصال (التعامل) مع اللاعبين؟	٣٦

الفصل الثالث

كيف تحسن مهاراتك كمدرّب في الاتصال (التعامل) مع اللاعبين؟	٤٣
- احرص على أن تكون موضع ثقة اللاعبين	٤٦
- استخدام أسلوب التعامل الإيجابي، وتجنب الأسلوب السلبي	
مع اللاعبين	٤٧
- اهتم بتقديم المعلومات التي تحسن من أداء اللاعبين	٤٩
- الاتساق وعدم تناقض أسلوب التعامل مع اللاعبين	٥١
- إجادة مهارة الاستماع عندما يتحدث إليك اللاعب	٥٢
- استخدام مهارات الاتصال المتعددة في التعامل مع اللاعبين	٦٠

الفصل الرابع

- ٦٥ كيف يقيم المدرب كفاءته فى تعليم المهارات الرياضية للناشئين ؟
- ٦٧ - مفهوم تعليم المهارات الرياضية
- ٦٧ - مراحل تعليم المهارات الرياضية
- ٧١ - أسس تعليم المهارات الرياضية
- ٩٠ - تقييم المدرب كفاءته فى تعليم المهارات الرياضية للناشئين

الفصل الخامس

- ٩٥ ما أهم مبادئ التدريب التى يجب أن يراعيها المدرب مع الناشئين ؟
- ٩٨ - مبدأ: الاستعداد
- ٩٩ - مبدأ: التكيف
- ١٠٠ - مبدأ: استعادة الشفاء
- ١٠٢ - مبدأ: الفروق الفردية
- ١٠٢ - مبدأ: زيادة الحمل
- ١٠٣ - مبدأ: التقدم بالحمل (التدرج)
- ١٠٥ - مبدأ: الخصوصية
- ١٠٦ - مبدأ: التنوع
- ١٠٧ - مبدأ: التدريب الطويل المدى
- ١٠٧ - مبدأ: الإحماء والتهدة
- ١٠٨ - مبدأ: النتيجة العكسية (الارتداد)
- ١٠٨ - مبدأ: الشكل النموذجى لحمل التدريب

الفصل السادس

- ١١١ كيف تتم مكافأة سلوك الناشئ فى الرياضة ؟
- أيهما أكثر أهمية للناشئ، الدافع الذاتى الإثابة (المكافأة الذاتية) أم الدافع الخارجى (الإثابة المكافأة الخارجية) ؟
- ١١٣
- ١١٩ - ما هو السلوك الذى يجب مكافأته ؟

- ما مقدار تكرار المكافأة؟ ١٢٣
- متى تقدم المكافأة؟ ١٢٣
- ما نوع المكافأة التي يجب استخدامها؟ ١٢٥
- كيف تتم مكافأة السلوك؟ ١٣٠
- كيف يتعامل المدرب مع السلوك غير المرغوب فيه؟ ١٣٣

الفصل السابع

- كيف تطور دوافع الناشئ من خلال الممارسة الرياضية؟ ١٣٧
- ماذا تعنى الدافعية فى النشاط الرياضى؟ ١٣٩
- كيف تتعرف على دوافع الناشئ نحو الرياضة؟ ١٤٠
- كيف تطور دافع الاستمتاع بالممارسة الرياضية للناشئ؟ ١٤٧
- كيف تطور دافع تقدير قيمة الذات للناشئ من خلال الممارسة الرياضية؟ ١٤٩

الفصل الثامن

كيف تساعد الناشئ على التفسير الصحيح لخبرات النجاح

- والفشل فى المنافسة الرياضية ؟ ١٥٥
- ما معنى دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية للناشئ؟ ١٥٧
- ما أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية للناشئ؟ ١٥٧
- كيف يتطور دافع الإنجاز والمنافسة عبر مراحل عمر الناشئ؟ ١٥٨
- ما أهمية دافع إنجاز الرغبة فى النجاح للناشئ؟ ١٦٠
- كيف تساعد الناشئ على التفسير الصحيح لخبرات النجاح والفشل؟ ١٦٤
- كيف توجه الناشئ نحو هدف إنجاز الأداء؟ ١٧٠
- كيف يمكن زيادة وعى الناشئ بقدراته وكفاءته؟ ١٧٣

الفصل التاسع

- ما دور المدرب فى توجيه انفعال قلق المنافسة للناشئ؟ ١٧٩
- ما أنواع القلق الشائع لدى الناشئ؟ ١٨١
- ما أهم مصادر القلق لدى الناشئ؟ ١٨٣

- كيف يمكن التعرف على مظاهر القلق للناشئ؟ ١٨٨
- ما دور المدرب والآباء فى توجيه قلق المنافسة للناشئ؟ ١٨٩

الفصل العاشر

ما أهم أساليب التعبئة النفسية التى تساعد اللاعب على تحقيق

- الطاقة البدنية والنفسية المثلى؟ ١٩٩
- مقدمة ٢٠١
- كيف يمكن زيادة التعبئة النفسية للاعب؟ ٢٠٤
- كيف يمكن إنقاص التعبئة النفسية للاعب؟ ٢٠٨
- كيف يمكن إيقاف الأفكار السلبية التى تشتت انتباه اللاعب أثناء
المنافسة؟ ٢١١
- كيف يمكن إنقاص التوتر النفسى للاعب أثناء المنافسة؟ ٢١٩
- كيف يتعامل المدرب مع انفعال الغضب لدى اللاعب أثناء المنافسة؟ ٢٢٢
- هل تختلف التعبئة النفسية تبعاً للخصائص النفسية للاعب؟ ٢٢٤
- هل تختلف التعبئة النفسية تبعاً لنوع الرياضة؟ ٢٢٦
- كيف نواجه تأخر فترة استجماع اللاعب لطاقته (البدنية/ النفسية)
بعد التدريب أو المنافسة؟ ٢٢٨
- ما دور المدرب فى توجيه الحالة الانفعالية للاعب بعد المنافسة؟ ٢٣٠
- كيف يمكن زيادة التعبئة النفسية من خلال تنمية روح الفريق
والتماسك بين اللاعبين؟ ٢٣٧

الفصل الحادى عشر

كيف تساعد الناشئ على مواجهة ضغوط التدريب التى تؤدى

- إلى احتراقه وانسحابه من الرياضة ؟ ٢٤١
- ما معنى احتراق الناشئ الرياضى؟ ٢٤٣
- ما المقصود بضغوط التدريب الزائد؟ ٢٤٤
- كيف تؤثر ضغوط التدريب الزائد على احتراق الناشئ؟ ٢٤٧

- ما مراحل ضغوط التدريب التى يتعرض لها الناشئ قبل أن يصل إلى الإجهاد النفسى ثم الاحتراق؟ ٢٤٩
- ما أهم النتائج المتوقعة لحدوث الاحتراق للناشئ فى الرياضة؟ ٢٥١
- ما أهم مصادر ضغوط التدريب الزائد واحتراق الناشئ فى الرياضة؟ ٢٥٢
- كيف يمكن مواجهة ضغوط التدريب واحتراق الناشئ فى الرياضة؟ ٢٥٦

الفصل الثانى عشر

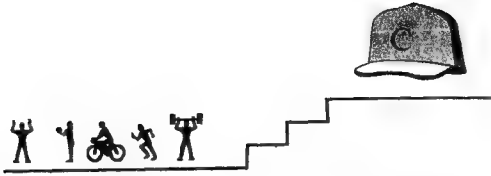
كيف يتعامل المدرب مع الضغوط النفسية التى قد تؤدى إلى احتراقه

- واعتزله مهنة التدريب؟ ٢٦٩
- ما المقصود باحتراق المدرب؟ ٢٧١
- ما أهم مصادر الضغوط النفسية التى تؤدى إلى احتراق المدرب؟ ٢٧٢
- كيف يتعرف المدرب على مظاهر الضغوط النفسية التى تواجهه؟ ٢٧٣
- كيف يتعامل المدرب مع الضغوط النفسية المرتبطة بعمله كمدرب؟ ٢٧٨

الفصل الثالث عشر

كيف يتعاون المدرب والآباء من أجل الرعاية النفسية للناشئ ونجاح

- البرنامج التدريبى؟ ٢٨٣
- هل الرياضة التنافسية مفيدة للناشئ؟ ٢٨٥
- ما الخصائص المميزة لسلوك الآباء نحو اشتراك أبنائهم فى المنافسة الرياضية؟ ٢٨٧
- ما دور الآباء فى تحقيق الرعاية النفسية ونجاح البرنامج التدريبى لأبنائهم؟ ٢٩٢
- كيف يتعامل المدرب مع بعض الآباء غير المتعاونين فى نجاح البرنامج التدريبى؟ ٢٩٥
- كيف يخطط المدرب اجتماعات التعاون والتنسيق مع الآباء من أجل نجاح البرنامج التدريبى؟ ٢٩٩
- المراجع ٣٠٩
- كتب صدرت للمؤلف ٣١٤



الفصل الأول

كيف تصبح مدرباً ناجحاً؟



معرفة أهداف التدريب للناشئين

يعتمد نجاح المدرب الذى يتعامل مع النشء الرياضى على معرفة الاهداف التى يحاول تحقيقها لدى النشء . . وبشكل عام هناك ثلاثة أهداف ثلاثة على النحو التالى :

١ - تحقيق المكسب للناشئ .

٢ - تحقيق الاستمتاع للناشئ .

٣ - مساعدة الناشئ على تطوير ما يلى :

● الناحية البدنية : من حيث تحسين التكيف البدنى - تعلم المهارات الرياضية - تطوير عادات صحية جيدة وتجنب الإصابة .

● الناحية النفسية : تعليم التحكم فى الانفعالات - تطوير مشاعر قيمة الذات .

● الناحية الاجتماعية : تعليم التعاون فى سياق المنافسة - اكتساب معايير ملائمة للسلوك (الروح الرياضية Sportsmanship) .

وتجدر الإشارة إلى أن المدرب الناجح هو الذى يساعد الناشئ على تحقيق الاهداف الثلاثة السابقة مجتمعة ، مع التركيز بشكل خاص على تطوير الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية ، ولكن الشائع بين المدربين أنهم يهتمون بهدف أكثر من الآخر . . وربما الغالبية يهتمون بالمكسب على حساب الاهداف الاخرى .

إنه من الأهمية أن يحدد المدرب : أى من الاهداف الثلاثة تمثل أهمية أكثر ، هل هدف المكسب أم هدف الاستمتاع ، أم تطوير الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية ؟

ويساعدك كمدرّب فى الإجابة عن السؤال السابق أن نجيب على الاستبيان التالى : جدول (١/١) .

جدول (١ / ١) قائمة أهداف تدريب النشء الرياضى

- اقرأ كل فقرة ثم ضع درجة الأهمية: — درجة أهمية كبيرة ٣ درجات
— درجة أهمية متوسطة ٢ درجة
— درجة أهمية قليلة ١ درجة

درجة الأهمية

الأهداف

١ - أفضل مدرب هو الذى :

- أ - يقدم المساعدة الفردية ويهتم بتطوير النشء. —
ب - يجعل الممارسة واللعب شيئاً ممتعاً. —
ج - تعليم الرياضيين المهارات المطلوبة لتحقيق المكسب. —
ج —

٢ - إذا كُتبت قصة عنى ، أحب أن أوصف بأثنى:

- أ - المدرب الذى يعمل على تطوير النشء. —
ب - المدرب الذى يجعل الرياضيين يستمتعون. —
ج - المدرب الذى يحقق الفوز. —
ج —

٣ - أنا كمدرب أركز اهتمامى على ما يلى:

- أ - تعليم النشء المهارات التى يستخدمها فى حياته المستقبلية. —
ب - تحقيق المتعة. —
ج - المكسب. —
ج —

٣ - ٩ درجات (زيادة الدرجة توضح الاهتمام بنوع الهدف).

- عمود أ - هدف تطوير النشء.
عمود ب - الاهتمام بتحقيق المتعة للنشء.
عمود ج - الاهتمام بالمكسب للنشء.

التوفيق بين أهداف تدريب الناشئين وأهداف المدرب الشخصية :

تأمل أن تكون مدرباً لأنك تهتم بمساعدة الناشء من خلال ممارستهم للرياضة، ولكن هناك أهدافاً أخرى مثل : تحسين الدخل الاقتصادي . إظهار ممتلكات ومعرفتك بالرياضة، الحصول على الاعتراف والتقدير من المجتمع، حبك للرياضة، الحصول على المتعة والسفر، أن تصبح مشهوراً، أو أن تصبح في موضع المسؤولية . إن مثل هذه الأهداف وغيرها تعتبر أسباباً شخصية ملائمة للتدريب، وقد تحتاج كمدرّب إلى تحقيق بعض أهدافك أو كلها .

فعلى سبيل المثال : قد يضحي بعض المدربين بأهدافهم الشخصية، ويكتفون بأسباب تتعلق بحاجاتهم إلى الحصول على التقدير من المجتمع، أو تقديم المساعدة والعون للرياضيين .

ولمساعدتك كمدرّب في الكشف عن أهدافك الشخصية يوضح الجدول (٢/١) بعض الأسباب الشائعة للتدريب، وضح كيف يمثل كل سبب درجة أهمية بوضع علامة تحت درجة الأهمية، ويمكنك اقتراح أسباب أخرى ترى أنها تمثل أهمية بالنسبة لك، وما هي درجة أهميتها . الآن فكر باهتمام وأمانة، وحاول أن تتعرف أي أسباب تسبب لك صراعاً بين ما هو أفضل بالنسبة لك، وما هو أفضل بالنسبة للرياضيين .

فعلى سبيل المثال : إذا كان حصولك على الاعتراف والتقدير الشخصي يعتبر أحد أهدافك الشخصية للتدريب ، فإن ذلك قد يتعارض مع أهداف التدريب التي تهتم بالرياضي أكثر من المكسب عند اشتراكه في منافسة هامة .

إن المدرب الناجح يعرف كيف يميز بين أهدافه الشخصية من المسابقة الرياضية، وفي نفس الوقت هدف اشتراك الرياضيين . والمدرب الناجح يكافح من أجل المكسب لكل مسابقة بالرغم من معرفته أن الفوز قد يكون بعيد النال، كذلك فإن المدرب الجيد هو الذي يساعد الرياضيين على التطور البدني والتفسي والاجتماعي، وهو الذي يبذل كل ما في وسعه من أجل تحقيق أهدافه الشخصية

دون إلحاق الضرر النفسى للرياضيين . وفى حقيقة الأمر أن المدرب الناجح هو الذى يكتشف الطرق المناسبة لتحقيق الاهداف الثلاثة (المكسب - الاستمتاع - التطور البدنى والنفسى والاجتماعى).



المدرب الناجح يسعى إلى الاهتمام بتحقيق أهداف : المكسب ، الاستمتاع ،
التطور البدنى والنفسى للناشئ

هذا ، ولمساعدتك فى التعرف على الأسباب الشخصية (أهدافك) .. توضح
القائمة التالية جدول (٢ / ١) بعض الأسباب الشائعة والمطلوب منك ما يلى:

- ١ - تحديد درجة الأهمية لكل سبب (هدف).
- ٢ - اقتراح أسباب (أهداف) أخرى ترى إضافتها.
- ٣ - فكر باهتمام وأمانة وحاول أن تتعرف على الأسباب التى تسبب لك صراعا بين ما هو أفضل بالنسبة لك وما هو أفضل للرياضيين.

جدول (٢/١) قائمة الأسباب الشخصية لعمل المدرب في التدريب

درجة الأهمية			الأسباب الشخصية
غير مهمة	مهمة إلى حد ما	مهمة جدا	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* المشاركة في الرياضة التي أحبها.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* المكسب المادى لزيادة الدخل.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* الحصول على المركز الاجتماعى.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* أكون فى موضع المسئولية.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* المشاركة مع أناس أحبهم.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* تقديم أعمال تطور الرياضة نحو الأفضل.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* الحصول على الاعتراف والتقدير من المجتمع.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* إظهار معرفتى ومهاراتى الرياضية.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* السفر.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* تطوير الحالة البدنية للرياضيين.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* تطوير الناحية النفسية للرياضيين.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* تطوير الناحية الاجتماعية للرياضيين.
			أسباب أخرى

أيهما أهم الناشئ الرياضى أم الفوز والمكسب ؟

أوضحنا فيما سبق أهمية أن يوازن المدرب بين أهدافه الشخصية والأهداف التى يجب أن يحققها للنشء .. وهنا تظهر مشكلة هامة كثيراً ما تؤرق المدرب فى تعامله مع النشء الرياضى .. ومحور هذه المشكلة : هل يهتم المدرب بتحقيق المكسب أكثر أم يهتم بحاجات الرياضى ؟

الواقع أن المبدأ الذى يعطى الاهتمام أولاً للرياضى ثم يأتى المكسب كهدف ثان لا يعنى أن المكسب لا يمثل قيمة أو أهمية، حيث إن الهدف المباشر للاشتراك فى أى مسابقة هو تحقيق المكسب، ولكن الشيء المهم هو الكفاح من أجل المكسب حيث يعتبر ضرورة للاستمتاع بالمنافسة، فالمكسب قد لا يعنى كل شيء، ولكن الكفاح من أجل المكسب هو الشيء الهام. وفى هذا السياق فقد صرح الكثير من الأبطال الرياضيين أن أفضل أوقاتهم فى الرياضة هى فترات الكفاح والإعداد للمنافسة وليست لحظة الفوز ذاتها.

والخلاصة أنه يجب أن يركز المدرب على النقاط الهامة التالية بالنسبة

للمكسب:

- المكسب ليس الشيء المهم ..
- ولكن الكفاح من أجل المكسب هو الأكثر أهمية ودقة.
- الكفاح من أجل المكسب يعتبر هدفاً أساسياً لكل من المدرب والرياضى.
- الكفاح من أجل المكسب ضرورى لاستمتاع الناشئ بالمنافسة.



يجب أن يوجه الاهتمام أولاً للرياضى ثم يأتى المكسب فى المرتبة الثانية ذلك هو المدخل الصحيح لتحقيق أقصى أداء وضمان الصحة النفسية للناشئ

- الاهتمام بالرياضى يسبق الاهتمام بالمكسب حتى نحقق المكسب الحقيقى.

ما هو أسلوب القيادة المناسب للتعامل مع الناشئين ؟

إن القرار الثانى الهام الذى يحتاج المدرب إلى اتخاذه هو أسلوب التدريب عند التعامل مع الناشء الرياضى، حيث إن أسلوب التدريب يساعد على :

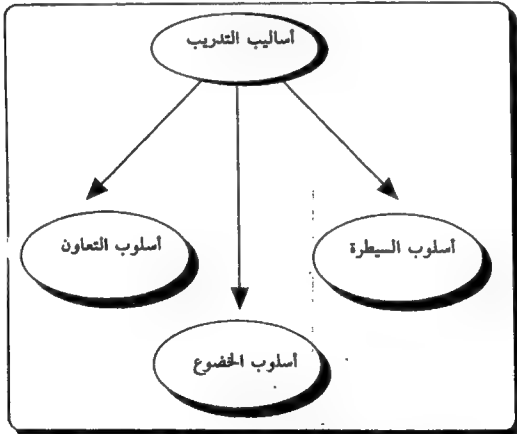
● كيف تقرر تعلم المهارات والتواحي الخططية ؟

● كيف تنظم الممارسة والمنافسة ؟

● ما هى الطرق المناسبة لتنظيم اللاعبين ؟

● ما هو الدور الذى تعطيه للرياضيين فى اتخاذ القرار ؟

شكل (١/١) إن أغلب المدربين يستخدمون واحدا من أساليب التدريب الثلاثة التالية :



شكل (١/١) أنواع أساليب القيادة الشائعة التى يستخدمها المدرب فى التعامل مع الناشء

أسلوب السيطرة :

- دور المدرب اتخاذ كل القرارات .
- دور اللاعب الاستجابة لتعليمات وأوامر المدرب .

- * هذا الأسلوب هو الشائع لدى الكثير من المدربين الجدد أو الذين تعوزهم الخبرة .
- * يلجأ بعض المدربين إلى استخدام هذا الأسلوب تقمصاً لنموذج معين من المدربين
- * قد يلجأ بعض المدربين إلى استخدام هذا الأسلوب لإخفاء مواطن الضعف .
- * المدرب الذى يستخدم هذا الأسلوب لا يساعد على تحقيق خبرة الاستمتاع بالممارسة لدى الرياضى .. والإنجاز يكون للمدرب وليس الرياضى .
- * هذا الأسلوب لا يتفق مع المبدأ الهام : الرياضى أولاً ثم المكسب ثانياً .
- * قد يكون هذا الأسلوب مناسباً مع المدرب ذى الطبيعة التسلطية التى لا تؤدى إلى ضعف الدفاعية ، والتى تعتبر أكثر محددات هذا الأسلوب .



المدرب الذى يعتقد أن مهمته إصدار الأوامر ، وأن اللاعب دوره الاستجابة لتعليماته لا يساهم فى تحقيق خبرة الاستمتاع للنائى

أسلوب الخضوع :

- يتخذ المدرب قرارات قليلة جدا .
- يعطى القليل من التعليمات والإرشادات لتنظيم العمل .

- يستخدم هذا الأسلوب المدرب الذى يتميز بالخصائص التالية:
- الانقياد إلى الكفاءة فى تقديم التعليمات والتوجيهات .
- عدم الفهم لمتطلبات وواجبات عملية التدريب .
- الانقياد إلى تحمل المسؤولية .
- لا يفضل استخدام هذا الأسلوب نهائيا فى التعامل مع النشء الرياضى .



هروب المدرب من اتخاذ
القرارات عند الضرورة دليل
ضعف أسلوب القيادة .

أسلوب التعاون :

يعتمد الأسلوب التعاونى على مشاركة الرياضيين فى اتخاذ القرار

يتطلب هذا الأسلوب

أهمية إتاحة الفرصة للنشء فى المساهمة
فى اتخاذ القرار حتى يصبحوا راشدين
يتحملون المسئولية.

معرفة المدرب مسئولياته القيادية فى تقديم
التوجيهات نحو إنجاز الهدف للرياضيين.



- يفضل استخدام الأسلوب التعاونى مع النشء الرياضى لما يلى :
- * يسمح للرياضيين بالمشاركة فى اتخاذ القرار، ومن ثم زيادة الالتزام نحو إنجاز الهدف.
 - * هذا الأسلوب يدعم مبدأ الاهتمام بالرياضى أولاً والمكسب ثانياً.
 - * يساعد الرياضى على زيادة الثقة فى النفس.. وتوفير مناخ اجتماعى وانفعالى جيد.
 - * يحسّن من عملية الاتصال والدافعية بين المدرب والرياضيين.

ما هي صفات المدرب الناجح الذي يتعامل مع الناشئين ؟

سبق أن أوضحنا ان المدرب الناجح يجب أن يحدد أهداف البرامج وتحديد أولوية الأهداف . سواء ما يرتبط منها بالرياضي أم بأهدافه الشخصية . . كذلك أوضحنا أهمية أن يحسن المدرب استخدام الأسلوب القيادي المناسب الذي يساعده على تحقيق الأهداف

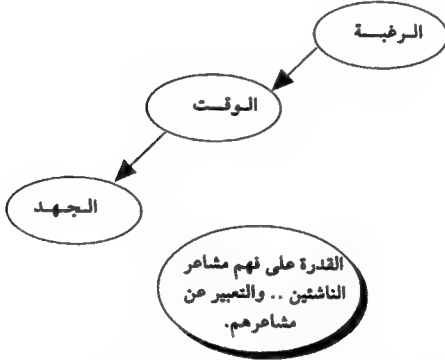
وستعرض هنا ثلاث صفات هامة يجب أن يتميز بها المدرب الناجح :

المعرفة الرياضية

- أهمية معرفة النواحي الفنية والخططية والقانونية للرياضة .
- تزداد أهمية المعرفة الرياضية عند تعليم المبتدئين والنشء أو بما هو أكثر من المستوى المتقدم
- جهل المدرب بالنواحي الفنية الصحيحة لتدريس المهارات يؤدي إلى كثرة الإحباط للناشئين
- المعرفة الصحيحة بالنواحي الفنية لتدريس المهارات تؤدي إلى خبرة نجاح والشعور بالمتعة من الممارسة .
- الممارسة السليمة للرياضة أحد مصادر المعرفة الهامة ولكن لا تكفي وحدها .
- يحتاج المدرب إلى تنوع مصادر المعرفة من أهمها : الكتب المتخصصة . شرائط الفيديو ، مشاهدة المدربين الآخرين ، دورات نصفي . . .

الدافعية

- يمكن أن يكون لدى المدرب المعرفة. ولكن ليس لديه الرغبة والدافعية
- يمكن أن يمتلك المدرب درجة ملائمة من الدافعية ولكن ليس لديه الوقت الملائم الذي يخصصه للتدريب والعمل مع اللاعبين.
- أهمية أن يكون لدى المدرب :



- قدرة المدرب على فهم أفكار ومشاعر وانفعالات اللاعبين.
- قدرة المدرب على نقل الانفعالات والمشاعر نحو اللاعبين.
- اهتمام المدرب بالمدخل الإيجابي في التعامل مع اللاعبين، ذلك المدخل الذي يعتمد على الاحترام والتقدير والتشجيع للاعبين.
- تجنب المدرب الأسلوب السلبي الذي يعتمد على النقد المستمر والاهتمام بالسلبيات أكثر من الاهتمام بالنواحي الإيجابية لسلوك الناشئ.

كيف يقيم المدرب نجاحه في تدريب الناشئين ؟

فيما يلي سبع فقرات تعكس التقييم الذاتي للمدرب . والمطلوب منك

أن تضع دائرة حول درجة انطباق الصفة عليك

١ - الاهتمام بالرياضيين هو أحد أهدافي الهامة في التدريب .

١ - نادرا ٢ - عادة ٣ - دائما

٢ - أسلوب التدريب الذي أستخدمه عادة هو .

١ - الخضوع ٢ - السيطرة ٣ - التعاون

٣ - دافعتي نحو التدريب .

١ - منخفضة ٢ - متوسطة ٣ - مرتفعة .

٤ - تطبيق الفهم الصحيح للمكسب في الرياضة .

١ - نادرا ٢ - عادة ٣ - دائما

٥ - معرفتي بقواعد اللعب والنواحي الفنية والخططية .

١ - ضعيفة ٢ - متوسطة ٣ - مرتفعة

٦ - معرفتي لعلوم الرياضة (علم النفس الرياضى - الميولوجى . .)

١ - ضعيفة ٢ - متوسطة ٣ - مرتفعة

٧ - مقدرتي في التعبير عن مشاعرى وفهم مشاعر الآخرين .

١ - ضعيفة ٢ - متوسطة ٣ - مرتفعة

تفسير الدرجات :

(٧ - ١٠) درجة منخفضة، تعكس عدم الفهم الصحيح للجواب

السليمة للتعامل مع الناشئين. . تحتاج إلى إعادة النظر في

رغبتك في التدريب. . وإذا اخترت الاستمرار في التدريب

يجب أن تطور من معارفك واتجاهاتك.

(١١ - ١٤) درجة تعكس بداية الفهم للطريق الصحيح، ويمكنك

التحسن بالمزيد من التعلم.

(١٥ - ١٨) درجة تعكس أنك مدرب ناجح، ولكن هناك حاجة

للتحسن، والمطلوب أن تحدد ما هي الأشياء التي تحتاج إلى

تطويرها.

(١٩ - ٢١) درجة تعكس مستوى ممتازا من تفهم الهدف من تدريب

الناشئين.

ميثاق حقوق النشء الرياضى الصادر عن الجمعية الدولية

للمصحة والتربية البدنية.

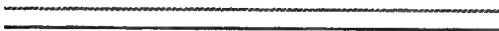
- حق الاشتراك فى الرياضة.
- حق الاشتراك فى ظروف متكافئة وفقاً لمستوى نضجه وقدراته.
- حق الممارسة تحت قيادة راشدة ومؤهلة.
- حق اللعب كطفل وليس كراشد.
- حق الاشتراك فى القيادة وصنع القرارات المتعلقة بشاركتهم فى الرياضة.
- حق الممارسة فى بيئة آمنة وصحية.
- حق الإعداد السليم لمشاركتهم فى الرياضة.
- حق الحصول على فرص متكافئة للنجاح.
- حق المعاملة بكرامة.
- حق الحصول على المتعة فى الرياضة.





الفصل الثانى

كيف تقيم نجاحك فى الاتصال (التعامل) مع اللاعبين؟



يعتبر التدريب الرياضى فى جوهره نوعا من الاتصال، حيث إن كل فعل يقوم به المدرب يتطلب الاتصال مع آخرين. والحقيقة أن المدرب الناجح له مقدرة جيدة فى الاتصال (التعامل) مع اللاعبين، وربما يتضح ذلك عندما نلاحظ فشل الكثير من المدربين، حيث يرجع ذلك غالبا إلى ضعف مهاراتهم فى الاتصال مع اللاعبين أكثر من أنه نتيجة الإخفاق فى تسجيل النتائج.

إن المدرب الناجح يحتاج إلى المقدرة على الاتصال (التعامل) بفاعلية فى الكثير من المواقف التى يصعب حصرها، ومن ذلك مثلا :

● عندما يتحدث مع الآباء عن عدم المشاركة الكافية لأبنائهم فى اللعب.

● عندما يشرح للاعبين كيف يؤدون المهارات المعقدة.

● عندما يضطر إلى الحديث مع مشول وجه له نقدا شديدا بالتقصير.

الهدف من تناول هذا الموضوع هو زيادة الوعي لدى المدرب عن أهمية أسلوب التعامل مع اللاعبين، ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال فهم عملية الاتصال وكيف تتم، تقييم المدرب لمهاراته فى الاتصال مع اللاعبين، ثم كيف يتم تطوير مهارات الاتصال مع اللاعبين.

ماذا يعنى الاتصال (أسلوب التعامل) مع اللاعبين ؟

هناك آبعاد ثلاثة لعملية الاتصال يوضحها الشكل (١/٢). والاتصال لا يتضمن إرسال الرسالة فقط، ولكن يشمل أيضا استقبالها. الكثير من المدربين يتميزون بالمهارة فى إرسال الرسالة - توجيه التعليمات - إلى الرياضيين ولكنهم لا يجيدون استقبال الرسالة ، مثل: الاستماع إلى اللاعب.

الإرسال	-----	الاستقبال
اللفظي	-----	غير اللفظي
المحتوى	-----	الانفعال

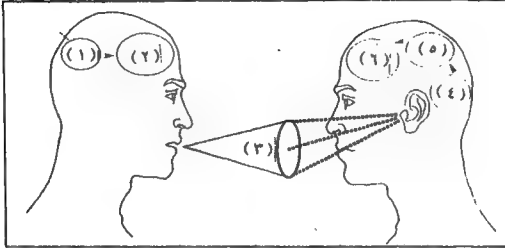
شكل (١/٢) الأبعاد الثلاثة للاتصال بين المدرب واللاعب

والبعد الثاني للاتصال يتكون من وسائل غير لفظية، إضافة إلى وسائل لفظية، ومن ذلك ملامح الوجه التي تعبر عن السعادة، أو بعض الإشارات التي تعكس العدوان، أو بعض الأفعال التي تظهر العطف، إن هذه النماذج توضح المقصود بالاتصال غير اللفظي. . هذا، وتقدر الاتصالات غير اللفظية بما يزيد على ٧٠٪ من عملية الاتصال . إن أغلب الناس يحاولون إظهار المزيد من السيطرة على جوانب الاتصال اللفظي أكثر من الاتصال غير اللفظي، وهذا الأمر يحدث بالنسبة للمدربين . وحيث إن المدرب غالباً ما يكون تحت الملاحظة من قبل اللاعبين والإداريين والآباء والجمهور فإنه يجب أن يهتم كذلك بالاتصال غير اللفظي .

أما البعد الثالث للاتصال فإنه يتضمن كلا من المحتوى Content والانفعال Emotion ويعنى المحتوى مادة الرسالة، بينما الانفعال يعنى كيف تشعر بالنسبة لها. هذا، ويعبر عن المحتوى عادة بشكل لفظي، بينما التعبير عن الانفعال يكون غير لفظي.

وحيث إن المنافسة الرياضية غالباً ما تكون مصدراً للضغط على المدرب، فإن ذلك يزيد من مسؤوليته في التحكم والسيطرة على كل من المحتوى (مادة الرسالة)، والانفعال (مشاعره نحو الرسالة) عند الاتصال . وبشكل عام فإن المدربين يتميزون بدرجة أكبر في مهارة الإرسال - اللفظي، المحتوى - بينما هم غالباً لا يجيدون

مهارة الاستقبال - غير اللفظي - (الأنفعال). ولكن يمكن من خلال التمرين والاهتمام أن يطور المدرب أبعاد مهارات الإرسال المختلفة بشكل متساو. وفيما يلي توضيح كيف تتم عملية الاتصال بين المدرب واللاعب:



- ١ - لديك تفكير معين (أفكار/ مشاعر/ رغبات) تريد أن تنقله إلى اللاعب.
- ٢ - ترجمة هذا التفكير إلى رسالة ملائمة لنقلها للاعب.
- ٣ - نقل الرسالة خلال بعض القنوات (لفظي - غير لفظي).
- ٤ - استقبال اللاعب إلى الرسالة إذا انتبه إليك.
- ٥ - تفسير اللاعب لمعنى الرسالة (يتوقف ذلك على فهم محتوى الرسالة . ومقصودك من الرسالة .).
- ٦ - استجابة اللاعب للرسالة.

لماذا يكون اتصالك (تعاملك) مع اللاعبين غير فعال ؟

مثال (١) :

المدرّب (يصبح في اللاعب) : كم مرة أخبرك بأهمية الأداء الصحيح؟!

اللاعب (بخضوع وضعف) : آسف لقد نسيت .

هدف المدرّب: يوضح أخطاء الأداء، ويشجع اللاعب على تذكر الأداء الصحيح في المستقبل .

تفسير اللاعب (١) :

« المدرّب يعتقد أنّي سيئ، أريد أن يكون أدائي جيداً، هناك أشياء كثيرة يجب تذكرها . . تزداد صعوبة التذكّر، أشعر بزيادة العصبية وأرتكب المزيد من الأخطاء ».

إن هدف المدرّب جيد وهو « تصحيح الأداء » ولكن الطريقة التي اختارها لنقل الرسالة ليست كذلك . . اللاعب استقبل الرسالة سلبياً، وبدلاً من مساعدته في تصحيح الخطأ زادت من ضغط التوتر ومن ثم التأثير السلبي على الأداء .

تفسير اللاعب (ب) :

« لقد أخطأت مرة أخرى في الأداء . المدرّب متضايق مني وله حق في ذلك . . إنه يحاول مساعدتي دائماً . . إنني يجب أن أصبح من أدائي نحو الأفضل ».

يلاحظ من هذا المثال . . بالرغم من أن المدرّب غير ماهر في إرسال رسالته فإن اللاعب (ب) فهم مقصد الرسالة، وفسر الرسالة على نحو إيجابي .

مثال (٢) :

المدرّب : أعتقد أنّك لعبت جيّدًا اليوم يا «وليد».

وليد : (يجيب بنبرات صوت تعكس عدم الثقة في كلام المدرّب) :
شكرًا.

مقصد المدرّب : توجيه الشكر والتقدير لوليد على أدائه الجيّد لتدعيم هذا
الاداء في المستقبل.

تفسير وليد : المدرّب يوجه الشكر لي نظرًا للفوز بالمنافسة . . ولكن عندما
أخسر المنافسة، وحتى إذا لعبت جيّدًا، وبذلت أقصى ما في جهدي، فإنه
يوجه اللوم لي ولجميع أعضاء الفريق.

يلاحظ في المثال السابق أنه بالرغم من أن أفكار المدرّب جيّدة، وقد ترجم
الرسالة على نحو صحيح، فإن اللاعب «وليد» أدرك مقصد الرسالة وليس
المحتوى على نحو خاطئ. وقد يرجع ذلك نتيجة للرسائل السابقة التي
جعلته يعتقد أن المكسب أكثر أهمية للمدرّب من اللاعب. ونظرًا لأن المدرّب
فقد مصداقيته، وضعفت الثقة بين المدرّب واللاعب فإن اللاعب فسر مقصد
الرسالة بشكل سلبي.

كيف تقيّم مهارتك في الاتصال (التعامل) مع اللاعبين ؟

اقرأ وصف كل مدرب ثم قيّم نفسك بوضع «دائرة» على الرقم الذى يصفك جيداً .

إذا لم يسبق لك العمل كمدرب .. أجب على أساس كيف تتصرف عندما تكون فى موقف قيادى

موقف :



« عدم الحصول على الاحترام والتقدير من اللاعبين ، نظراً لأنك لا تمنحهم ذلك .. عندما تتكلم لا تجد اهتماماً أو أذناً صاغية من اللاعبين لأنك تتكلم كثيراً، أو يغلب على حديثك استخدام الألفاظ والعبارات غير التربوية » .

هل تحظى بالاحترام والتقدير
من اللاعبين ؟

مرتفع جداً

منخفض جداً

٥

٤

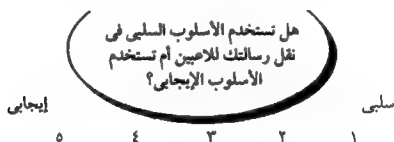
٣

٢

١

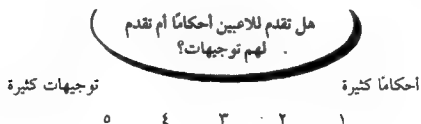
موقف : ٢

« يخلب على كلماتك وأفعالك السلبية، غالبًا سلوكك عدواني، كثير النقد للاعبين، تزيد من الشك في أنفسهم، وتضعف من ثقتهم في أنفسهم، نادرًا ما تقدم التشجيع، وإذا ما قدمت لهم التشجيع تتبع ذلك بتعليقات سلبية ».



موقف : ٣

« دائمًا تقيّم اللاعبين بدلا من توجيههم، عندما يخطئ اللاعب فإنك تلومه أكثر من تزويده بالمعلومات حول تصحيح أخطائه. . عندما يجيد اللاعب الأداء فإنك تشجعه، ولكن لا تعرف كيف توجهه لتحقيق التقدم بمستوى مهارته ».



موقف :

٤

« عدم انساق سلوكك في التعامل مع اللاعبين، يصعب على اللاعبين توقع سلوكك في موقف معين، مرة تعاقب أحد اللاعبين لأنه تشاجر مع زميله في الفريق، بينما لا تعاقب اللاعب الآخر بالرغم من ارتكابه نفس الخطأ. . تطلب من اللاعبين عدم معارضة الحكام بينما تفعل أنت ذلك. . تطلب من اللاعبين السيطرة على انفعالاتهم بينما تفقد أنت لذلك. »

هل تتميز بالانساق في اتصالك مع اللاعبين؟

متسق

غير متسق

٥

٤

٣

٢

١

موقف :

٥

« كثير الكلام . . تعطي تعليمات باستمرار أثناء التمرين، وربما عندما لا تحتاج لك فرصة الكلام أثناء المنافسة فإنك تتحدث مع نفسك وأنت جالس للمشاهدة . . أنت دائماً مشغول بالتحدث إلى الآخرين، وليس لديك الوقت للاستماع إليهم، نظرتك إلى اللاعب أن يستمع إليك فقط، وليس مطلوباً منك أن تستمع أنت للاعب. »

هل أنت مستمع جيد، أم أنك كثير التحدث ولا تحسن الاستماع؟

جيد جداً

غير جيد

٥

٤

٣

٢

١

موقف :

٦

« تتميز بالوجه الجامد، ولا تظهر أى انفعالات، يصعب على اللاعبين معرفة ما هي مشاعرك، عادة تترك اللاعبين يشعرون بعدم الأمان معظم الوقت » .

هل تهتم بالاتصال غير اللفظي مع
اللاعبين ؟

أهتم كثيراً

لا أهتم

٥

٤

٣

٢

١

٧

موقف :

« عدم قدرتك على الشرح فى مستوى اللاعبين .. تحدث فى مستوى أعلى من قدراتهم، أو تدور حول الموضوع .. دائماً تترك اللاعبين فى حيرة وارتباك .. غير قادر على توضيح المهارات فى تتابع منطقي » .

هل أنت قادر على تزويد اللاعبين
بالتعليمات التى تسهل عليهم
الفهم ؟

مقدرة كبيرة

مقدرة ضعيفة

٥

٤

٣

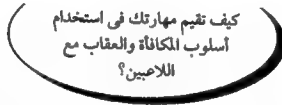
٢

١



موقف :

« عدم فهم أسس استخدام المكافأة، وبالرغم من ذلك تعطى مكافآت كثيرة للاعبين. قد تكافئ السلوك الخاطئ وفي وقت غير مناسب. عندما تلاحظ سلوكاً غير مرغوب فيه من اللاعبين فإنك تتجاهله أو تعاقب عليه عقاباً شديداً».



ماهر بدرجة عالية

غير ماهر

٥

٤

٣

٢

١

الآن اجمع تقديراتك في المواقف الثمانية . ثم سجل الدرجة

هنا ثم اكشف عن الفئة التي تقع فيها درجتك.

٣٦ - ٤٠ = كفاءة بدرجة عالية تؤهلك للنجاح في عملية الاتصال

مع اللاعبين.

٣١ - ٣٥ = كفاءة بدرجة جيدة، ولكن تحتاج إلى تحسين مهارات

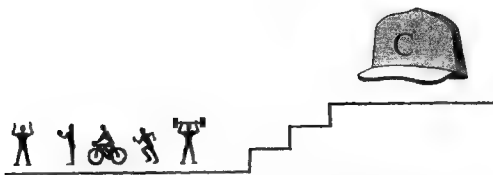
الاتصال.

٢٦ - ٣٠ = كفاءة بدرجة متوسطة، ولتحتاج إلى تحسين مهارات

الاتصال بدرجة كبيرة.

٢١ - ٢٥ = كفاءة بدرجة منخفضة.

٨ - ٢٠ = كفاءة بدرجة منخفضة جداً.



الفصل الثالث

كيف تحسن مهاراتك كمدرّب
في الاتصال (التعامل) مع اللاعبين؟





تعرضنا فى الفصل السابق إلى تحليل مهارات الاتصال بين المدرب واللاعبين، واستطعت كمدرب أن تقيم مهاراتك فى الاتصال.. و سنتناول فى هذا الفصل كيف يمكنك تطوير مهاراتك فى الاتصال مع اللاعبين من خلال مناقشة العناصر التالية :

- احرص على أن تكون موضع ثقة اللاعبين .
- استخدم أسلوب التعامل الإيجابى، وتجنب الأسلوب السلبى مع اللاعبين.
- اهتم بتقديم المعلومات التى تحسن من أداء اللاعبين .
- الاتساق وعدم تناقض أسلوب التعامل مع اللاعبين .
- إجادة مهارة الاستماع عندما يتحدث إليك اللاعب .
- استخدم مهارات الاتصال المتعددة فى التعامل مع اللاعبين .

**احرص على أن تكون موضع
ثقة اللاعبين.**

لماذا يفتقد المدرب المصداقية والثقة؟	كيف بطور المدرب الثقة مع اللاعبين ؟
* الافتقاد إلى المعرفة الجيدة حول ما يقول ..	* المعرفة الجيدة بنوع الرياضة أو على الأقل الأمانة فيما تعرف .
* عادة ما يقوله لا يمثل أهمية للاعبين .	* استخدام الأسلوب التعاوني الذي يسمح للاعب بالاشتراك في اتخاذ القرار ومعرفة ما هو مطلوب منه ، وكيف يحققه ، ولماذا ؟
* يتحدث بشكل سلبي مع اللاعبين .	* استخدام الأسلوب الإيجابي الذي يعتمد على المكافأة لتدعيم السلوك المرغوب فيه ..
* يحرف الحقائق .. ويكذب بسهولة .	* كن موضع الثقة ، عادلا ، متسقا في أعمالك وسلوكك .
* يرى أن اللاعبين ليس لهم أهمية .	* التعبير عن مشاعر التقدير والصدقة والود والعطف نحو اللاعبين .

**استخدام أسلوب التعامل الإيجابي
وتجنب الأسلوب السلبي**

الأسلوب الإيجابي	الأسلوب السلبي
<p>* يهتم المدرب باستخدام التقدير والمدح والمكافأة لتدعيم السلوك المرغوب فيه من اللاعب.</p> <p>* تقدير اللاعبين ومعاملتهم كأشخاص لهم قيمتهم يدعم من ثقتهم في أنفسهم، وهي مهارة نفسية هامة لتحقيق التفوق الرياضي.</p>	<p>* يهتم المدرب باستخدام العقاب والتهديد والنقد للتخلص من السلوك غير المرغوب فيه للاعب.</p> <p>* استخدام العقاب والتهديد يؤدي إلى زيادة الخوف لدى اللاعبين، وينقص من تقديرهم لأنفسهم، الأمر الذي يؤدي إلى ضعف ثقتهم في أنفسهم.. والثقة في النفس مهارة نفسية هامة يجب الاهتمام بتنميتها للنشأ الصغير وخلال مراحل الممارسة المتقدمة.</p>
<p>* استخدام الأسلوب الإيجابي يزيد من احترام وتقدير اللاعبين للمدرب.</p>	<p>* استخدام الأسلوب السلبي يؤدي إلى عدم حب اللاعبين للمدرب، فضلاً عن نقص تقديرهم واحترامهم للمدرب.</p>

لماذا يستخدم المدرب الأسلوب السلبي فى تعامله مع اللاعبين ؟

- ١ - اعتياد المدرب أن يخبر اللاعبين بالأخطاء، أكثر من الاهتمام بالأداء أو الأفعال الصحيحة.
- ٢ - توقعات المدرب السلبية (غير الواقعية) لقدرات الرياضى . . حيث إن المدرب يضع للاعب أهدافا تفوق قدراته . . ومن ثم يتعامل مع اللاعب على أنه مقصر وفاشل فى تحقيق الهدف.
- ٣ - اعتقاد المدرب أن الأسلوب السلبي (التهديد - النقد) هو الأسلوب المفيد لتحقيق أفضل النتائج.
- ٤ - يجب أن يؤخذ فى الاعتبار أن الأسلوب السلبي قد يكون مفيداً لوقت محدد فقط، ثم يضعف تأثيره . . ويفقد المدرب التقدير والثقة من قبل اللاعبين.

إذا عرفت أنك من المدربين الذى يعتادون استخدام المدخل أو الأسلوب السلبي، فإنك تحتاج إلى عمل ثلاثة أشياء للتغيير إلى المدخل الإيجابى المرغوب فيه .

- ١ - يجب أن يكون لديك الرغبة فى التغيير.
- ٢ - يجب أن تمارس الأسلوب الإيجابى ليس فقط عندما تقوم بالتدريب، ولكن فى جميع معاملاتك واتصالك بالآخرين، وخاصة الأشخاص المقربين منك، حيث إن استخدام هذا الأسلوب يكون غالباً أكثر صعوبة مع الأشخاص الأكثر قرباً منك.
- ٣ - تحتاج إلى الاستعانة بالآخرين لمساعدتك فى توضيح التغيير من استخدام الأسلوب السلبي إلى الإيجابى.

اهتم بتقديم المعلومات التي تحسّن من أداء اللاعبين

يحرص بعض المدربين على إعطاء أحكام كثيرة للاعبين سواء كان أداؤهم صحيحاً أم خطأ - وعادة عندما يكون الأداء غير صحيح - والواقع أنه لا يكفي أن يخبر المدرب اللاعبين أنهم أخطأوا، ولكن الأهم أن يوجههم نحو الأداء الصحيح. إن المدرب الناجح ليس كالقاضي مسئوليته إصدار الأحكام، ولكن هو أقرب للمدرس الماهر يعرف مواطن الضعف وكيفية تصحيح أخطاء اللاعب.

إن أسلوب المدرب الذي يعتمد على تحديد الخطأ ونقاط الصواب فقط، دون توضيح كيفية إصلاح الخطأ هو أسلوب شائع لدى بعض المدربين يستخدمونه لتغطية نواحي الضعف واقتادهم إلى المعلومات اللازمة لتصحيح الخطأ.

إن الحقيقة الهامة التي يجب أن يدركها المدرب أن الممارسة الرياضية بمثابة عملية تعلم، ومن ثم فإن أداء اللاعب يتفاوت بين الخطأ والصواب، وهنا تظهر أهمية المدرب في تزويد اللاعب بالتقييم عندما يتعذر على اللاعب عدم معرفة ما هو صحيح وما هو خطأ. وعندما يكون سلوك اللاعب جيداً، يجب تشجيعه على ذلك وتوضيح النواحي الإيجابية، أما عندما يرتكب خطأ ما فيجب عندئذ إعطاؤه التعليمات الخاصة التي تساعد على تحسن الأداء.

ويؤكد المعنى السابق نتائج بعض البحوث التي اهتمت بتسجيل وتحليل خصائص الاتصال اللفظي لدى المدربين الناجحين مع لاعبيهم. حيث تشير النتائج كما هو موضح بالجدول (١/٣) أن حوالي ٧٥٪ من خصائص الاتصال تتضمن تعليمات أو توجيهات تهدف إلى تطوير الأداء نحو الأفضل. بينما حوالي ١٢٪ تتضمن حث اللاعبين على زيادة الدافع والحياة، و ٧٪ تهتم بتقديم التقدير والتشجيع، وأخيراً حوالي ٦٪ يغلب عليها عبارات النقد وإظهار الغضب وعدم الرضا.

جدول (١/٣) خصائص الاتصال اللفظي لدى المدربين الفاعلين في بعض الأنشطة الرياضية

النسبة المئوية للتكرار	خصائص السلوك
٧٥٪	● تعليمات نوعية يوجهها المدرب بفرض تصحيح أخطاء اللاعبين.
١٢٪	● تعليمات يوجهها المدرب بفرض إثارة الدافع وحث اللاعبين على بذل المزيد من النشاط.
٧٪	● تعليمات يوجهها المدرب بفرض الإطراء والتشجيع للاعبين.
٦٪	● تعليمات يوجهها المدرب بفرض التعبير عن النقد وعدم الرضا نحو اللاعبين.

والخلاصة : هناك اعتبارات يجب أن يراعيها المدرب حتى تصبح الرسالة (المعلومات) التي يقدمها ذات قيمة ، نذكر أهمها فيما يلي:

- المهم في المعلومة أن تتميز بالنوعية وتسهم في تصويب الخطأ، أو تعديل سلوك اللاعب نحو الأفضل.
- تذكر أن اللاعبين يفضلون المدرب الذي يقدم لهم تعليمات بمثابة توجيهات تحسن من أدائهم عن المدرب الذي يعطى تشجيعات عامة.
- قد يستخدم المدرب إصدار الكثير من الأحكام لتقويم أداء اللاعب (صواب - خطأ) لتغطية نواحي الضعف واقتياده إلى المعلومات اللازمة لتصحيح الخطأ.
- يجب أن يراعى المدرب عند تقديم المعلومات تجنب تقييم اللاعبين لشخصهم، وإنما يكون التقويم لسلوكهم.

الاتساق وعدم تناقض أسلوب التعامل مع اللاعبين..

يجب أن يتميز سلوك المدرب بالاتساق في اتصاله مع اللاعبين.. إنه من السهل ادعاء شيء وتعمل شيئاً آخر. أو أن تعمل شيئاً معيناً في يوم وتعارضه في يوم آخر. أو تعبر عن شيء معين بالكلمات، بينما انفعالاتك تعبر عن شيء آخر. والواقع أن اللاعب عندما يتعامل مع هذا النوع من سلوك المدربين فإنه يصبح مضطرباً.

كثيراً ما نلاحظ أن مدرباً يطلب من اللاعبين السيطرة والتحكم في انفعالاتهم، بينما هو سريع الاستثارة والغضب في تعامله مع الحكام والإداريين.. أو قد يطلب من اللاعبين احترام زملائهم في الفريق، بينما لا يعاملهم هو باحترام. إنه يحثهم دائماً على أهمية الاحتفاظ بلياقتهم البدنية والصحية العالية، بينما هو لا يفعل ذلك. إنه يطلب من اللاعبين أن يتميزوا بالثقة في النفس بينما يستخدم معهم أسلوب التهديد والتخويف وعدم تقديرهم لأنفسهم... إلخ.

كذلك فإن عدم وفاء المدرب بالكلمات التي يقولها يمثل شكلاً آخر من عدم الاتساق في سلوكه، ومن ثم توقع النتائج السلبية لعملية الاتصال بين المدرب واللاعبين.

فعلی سبیل المثال: وعبدت اللاعب بإعطائه مكافأة نظير أدائه الجيد في التدريب، ولكنك لم تف بالوعد. وعندما يتكرر ذلك منك فإن اللاعب يتعلم عدم الثقة في شخصك، ومن ثم فإن ذلك يضعف من سيطرتك واتصالك به، فضلاً عن أن المكافأة تفقد قيمتها في المستقبل، وقد تضطر إلى استخدام العقاب كأسلوب بديل للسيطرة على اللاعب.

إجادة مهارات الاستماع عندما يتحدث إليك اللاعب

س : لماذا مهارة الاستماع مهمة بالنسبة للمدرب ؟

- تشير نتائج البحوث إلى أن الأشخاص غير المدربين على مهارة الاستماع يستمعون إلى حوالى ٢٠٪ فقط من الحديث.
- يعتقد الكثير من المدربين أن مسئولياتهم الحقيقية إصدار الأوامر والتوجيهات، ونقل المعرفة إلى اللاعبين . بينما اللاعبون ليس لديهم أشياء هامة تستحق أن تقال ويستمع إليها المدرب.
- إن ضعف مهارات الاستماع لدى المدرب تسبب فشلا واضحا في عملية الاتصال. . حيث إن اللاعب الذى يجد أن المدرب لا يحسن الاستماع إليه سوف لا يتحدث مع هذا المدرب، ثم بعد ذلك لا يهتم بالاستماع إليه . وربما قد يعتمد بعض اللاعبين أداء السلوك الخاطئ لإثارة انتباه وتركيز الاستماع من قبل المدرب . إضافة إلى ما سبق فإن المدرب الذى لا يجيد مهارة الاستماع يفشل فى معرفة العوامل الداخلية المؤثرة فى سلوك اللاعب مثل الدافعية والانفعالات. . . إلخ.

كيف يمكن تحسين مهارة الاستماع ؟

يمكنك كمدرّب اتخاذ عدة إجراءات لتحسين مهارة الاستماع على النحو التالي :

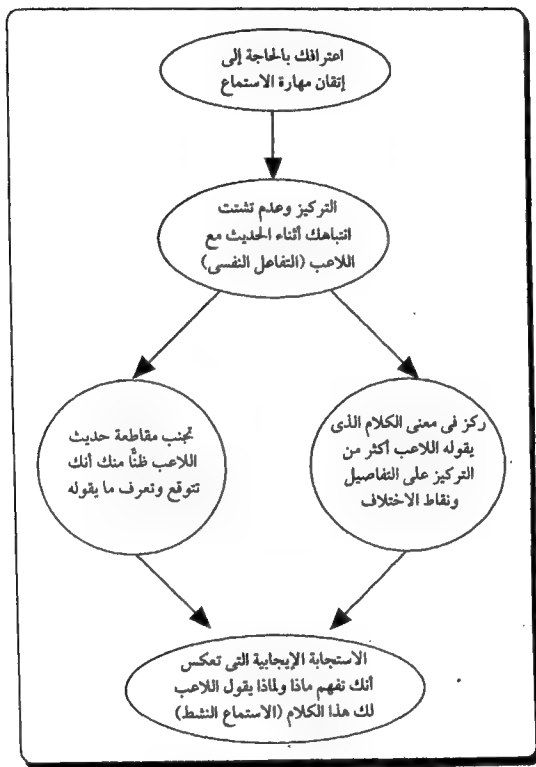
١ - العامل الأكثر أهمية : الاعتراف بحاجتك إلى تطوير مهارة الاستماع نحو الأفضل .

٢ - التركيز وعدم تشتت الانتباه : وذلك يعني تركيزك وعدم التشتت عن الشيء أو الموضوع الذي يقوله اللاعب . ربما تلاحظ في بعض الأحيان أن يتهمك شخص ما بأنك لم تستمع إليه ، بالرغم من أنك تستمع لكلماته وتستطيع تكرارها . . ولكن في الواقع أنك لم تستمع إليه حيث إنك لم تتفاعل معه نفسياً .

٣ - تجنب مقاطعة اللاعب وهو يتكلم : حيث إنه يلاحظ أنك قد تقاطع كلام اللاعب في بعض الأحيان ظناً منك أنك تتوقع ما يقوله ، والأفكار التي يريد أن يعبر عنها ، ولكن سرعان ما تكتشف أن مقصده من الحديث يختلف تماماً . كذلك الكثير منا يقاطع من يتحدث ببطء ؛ نظراً لعدم الصبر على الاستماع إليه لاستكمال رسالته . . وهنا يجب أن تتذكر دائماً أنك تستطيع الاستماع على نحو أسرع من مقدرة الشخص على التحدث .

٤ - احترام حق اللاعب في المشاركة برأيه معك . . إنه من الأهمية أن تستمع لهم للتعرف على مشاكلهم ومخاوفهم وانفعالاتهم وإنجازاتهم وطموحاتهم . . حيث إن ذلك يساعدك على التخطيط الجيد لبرامج التدريب ، فضلاً عن شعور اللاعبين بقيمتهم من ناحية ، والشعور بالتقدير والاحترام نحوكم من ناحية أخرى .

٥ - ركز على الاستجابة الانفعالية للاعب عندما يتكلم معك . . فكر لماذا يقول اللاعب هذا الكلام ، وكيف تستجيب بشكل بناء .



شكل (١/٣) عناصر تحسين مهارة الاستماع لدى المدرب

هذا، ويمكن تقسيم الاستماع إلى نوعين : استماع سلبي . . واستماع إيجابي . ويعنى الاستماع السلبي أن تكون منصتًا جيدًا لحديث اللاعب . وبالرغم من أن هذا النوع قد يكون مرغوبًا فيه، فإنه لا يسمح للاعب بالتأكد من أنك تعطى له الاهتمام أو تفهم حقًا ماذا يقول . . وبالرغم من أن الاستماع السلبي يعتبر مقبولاً إلى حد ما، فإن اللاعب قد يعتقد أنك تقيّم حديثه أكثر من أنك مشارك معه فى الحديث . فالصمت لا يعنى الاتصال الذى يتميز بالتعاطف والدفع .

أما الاستماع النشط - على عكس السلبي - فإنه يتضمن التفاعل مع اللاعب حيث إنك توضح للاعب فهمك الجيد لمقصده من الحديث .



يكون المدرب مستمعاً جيداً
عندما يعترف ويقدر أن ما يقوله
اللاعبون يعتبر شيئاً هاماً يساعد
على فهمهم وكيفية التعامل معهم .

نموذج (١) الاستماع النشط (الإيجابي) للمدرب :

اللاعب «أحمد» قلق من الاشتراك فى المنافسة القادمة . .

اللاعب للمدرب: هل تعتقد أننا نستطيع هزيمة هذا الفريق؟

المدرب: هو فريق ممتاز ولكن فريقنا ممتاز كذلك .

اللاعب: ماذا يحدث إذا لم نلعب جيداً؟!

الآن يجب أن يفسر المدرب هذين السؤالين لمعرفة المغزى والهدف من السؤال ، ومن ذلك: هل اللاعب قلق بالنسبة لإمكانية أن يكسب

الفريق المنافسة؟ أم أنه قلق على نفسه من عدم اللعب الجيد؟

المدرب: هل أنت قلق على أدائك فى المباراة؟

اللاعب: نعم قليلاً .

المدرب: كلما بذلت أقصى ما فى وسعك كنت فخوراً بك .

إن المدرب فى المثال السابق أكد للاعب أن تقديره له لا يعتمد على

نتائج المباراة أو جودة الأداء . . ولكن التركيز على الجهد الذى يبذله

اللاعب . . وذلك يعنى أن المدرب فهم مقصد اللاعب من

السؤال . . وقد أجاب بشكل بناء إيجابى يودى إلى تقليل التوتر

وخفض القلق الذى يعانى منه اللاعب قبل المنافسة .

نموذج (٢) الاستماع النشط (الإيجابي) للمدرب :

اللاعب «عادل» خائف من الإصابة فى المنافسة.

اللاعب للمدرب: ما هى أسوأ إصابة رأيتها حدثت للاعب على جهاز العقلة .

المدرب: رأيت لاعباً أثناء الدوران السريع حول العقلة يفقد توازنه ويسقط على رقبته .

لقد أجاب المدرب على السؤال دون معرفة مقصد اللاعب من السؤال . . فالحقيقة أن المغزى من هذا السؤال هو تعبير اللاعب عن خوفه الشديد من احتمال إصابته فى المنافسة . ولذلك فإن الاستجابة الصحيحة من قبل المدرب نحو اللاعب تتطلب أن يفهم المدرب ذلك، وعلى ذلك يكون حديثه للاعب على النحو التالى:

المدرب: أنا لم أشاهد الكثير من الإصابات . . هل أنت قلق من حدوث ضرر لك؟

اللاعب: أحياناً أفكر فى ذلك .

المدرب: الآن مع تطور الأجهزة، وتوافر عوامل الأمن والسلامة فإن احتمالات الإصابة الخطيرة أصبحت ضئيلة جداً .

جدول (٢/٣) اختبار مهارة الاستماع

مقياس التقدير	لا يحدث مطلقاً	نادرًا	أحيانًا	غالبًا
	١	٢	٣	٤
١- نجد أن الاستماع إلى الآخرين شيء غير ممتع.	١	٢	٣	٤
٢- يوجه اهتمامك نحو مظهر المتحدث، أكثر من مضمون الحديث.	١	٢	٣	٤
٣- تستمع لفواصل الحديث، ولا تركز على النقاط الرئيسية الهامة.	١	٢	٣	٤
٤- يسهل تشتت انتباهك عند الاستماع للآخرين.	١	٢	٣	٤
٥- تتظاهر بالانتباه وتنتظر إلى محدثك ولكن تفكر في أشياء أخرى.	١	٢	٣	٤
٦- تستمع للأشياء التي يسهل عليك فهمها فقط.	١	٢	٣	٤
٧- تستمع إلى القليل من مشكلات المتحدث، وتبدأ مباشرة التفكير في جميع النصائح التي تستطيع تقديمها.	١	٢	٣	٤
٨- مقدرتك على تركيز الانتباه لفترة قصيرة، لذلك من الصعوبة أن تستمع أكثر من دقائق قليلة.	١	٢	٣	٤
٩- سريعاً ما تكتشف أشياء لا تتفق معها، لذلك تتوقف عن الاستماع وتبقى نفسك للمناقشة.	١	٢	٣	٤
١٠- تحاول محادثة محدثك بإظهار إيماءات وتعبيرات الموافقة بينما في الحقيقة أنت غير مندمج معه.	١	٢	٣	٤
١١- تغير الموضوع عندما تشعر بالملل أو عدم الراحة.	١	٢	٣	٤
١٢- عندما يقول شخص شيئاً نعلن أنه موجه ضدك لأنك بسرعة تدافع عن نفسك.	١	٢	٣	٤
١٣- تقاطع محدثك ظناً منك أنك تعرف ما سوف يقوله.	١	٢	٣	٤

الآن اجمع درجاتك ويمكنك تحديد مدى إجادتك لمهارة الاستماع
على النحو التالي:

ممتاز	١٤ - ٢٠
جيد	٢١ - ٣٠
متوسط	٣١ - ٤٠
ضعيف	٤١ - ٥٠
ضعيف جداً	٥١ -

تحسين مهارات الاتصال المتعددة فى التعامل مع اللاعبين

يلعب الاتصال غير اللفظى Nonverbal Communcation أو ما يسمى لغة الجسم Body Language دوراً هاماً فى التفاعل بين الأفراد . ويقدر بحوالى ٧٠٪ من الاتصال . وإذا حدث أنك اضطرت إلى التعامل مع شخص آخر لا يتحدث لغتك فلنك تعرف مدى أهمية هذا الاتصال غير اللفظى . . وكثيراً ما نلاحظ - وخاصة فى ألعاب الفريق - أن بعض المواقف تتطلب الاتصال غير اللفظى كعنصر هام لتحقيق الأداء الجيد . كذلك فإن هذا النوع من الاتصال يعتبر هاماً لنجاح عمل المدرب .

هذا ، ويمكن تصنيف مهارات الاتصال غير اللفظية إلى أربع فئات :

شكل (٢/٣)

١ - حركة الجسم :

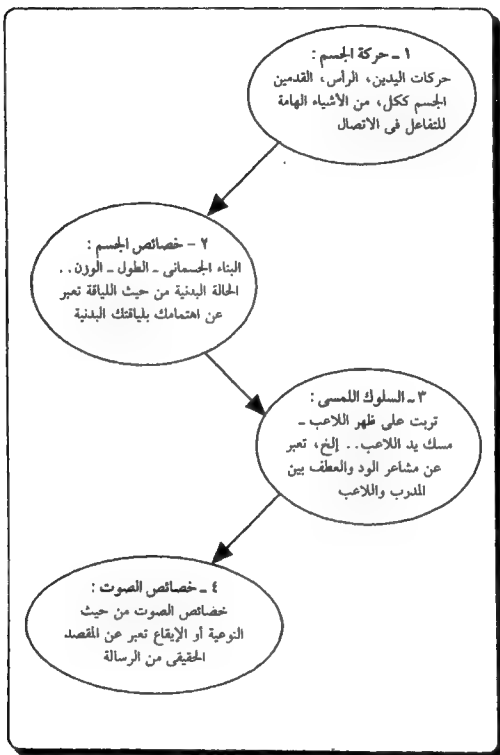
تتضمن ملامح وحركات اليدين، الرأس، القدمين، الجسم ككل . . فعلى سبيل المثال: انحناء الرأس، تكشير الوجه، تحويل العينين . . إلخ، من الأشياء الهامة للتفاعل .

٢ - خصائص الجسم :

وذلك من ناحية البناء الجسمانى، الجاذبية، الطول، الوزن . . إلخ . كذلك فإن حالتك البدنية - على سبيل المثال - تعكس مدى اهتمامك باللياقة البدنية، ليس للاعبين فقط، ولكن بالنسبة لتعاملك مع الآخرين بشكل عام .

٣ - السلوك اللمسى :

ومن ذلك عندما تربت على ظهر اللاعب، أو مسك يده، أو وضع الذراع حول كتفه . . إلخ . . هذه المظاهر للسلوك اللمسى تعبر عن مشاعر الود والحب والعطف ومن ثم تدعم الاتصال الإيجابى .



شكل (٢/٣) تصنيف مهارات الاتصال غير اللفظية بين المدرّب واللاعب

٤ - خصائص الصوت :

إن نوعية الصوت والإيقاع وانعكاساته لا تشير إلى ماذا يقول الشخص، ولكن كيف يقول. فخصائص الصوت فى الكثير من الأحيان تعبر عن الخصائص الحقيقية للرسالة.

فعلى سبيل المثال فإن تعليقاً من المدرب على أداء اللاعب : « لقد لعبت مباراة ممتازة يا أحمد » يمكن أن يقولها المدرب ويعبر بصدق وتقدير عن أداء اللاعب أحمد فى المباراة. كما يمكن أن تعبر نفس العبارة عن المعنى المضاد أى الاستهزاء والسخرية من أداء اللاعب. والفرق هنا فى خصائص الصوت وطريقة الكلام، هل تعبر عن الاحترام والتقدير أم التأنيب والسخرية.

إنه من الأهمية أن يأخذ المدرب فى اعتباره أن كل فعل يؤديه داخل أو خارج منطقة اللعب هو شكل من أنواع الاتصال غير اللفظى، كيف تتعامل مع الآخرين، ماذا تقول وكيف تتحدث. إن اللاعب الناشئ يتأثر بكل شئ تفعله. . . إن سلوكك وأعمالك يمكن أن تكسبه الكثير، إضافة إلى المهارات وقواعد الرياضة. فعندما تهنى الفريق المنافس، بعد الفوز أو الهزيمة فإنك تعطى النشء نموذجاً للسلوك المرغوب فيه مع المنافس وتقدم المعنى الحقيقى للتحلى بالروح الرياضية.

إنه من الأهمية أن يتذكر المدرب دائماً أن أفعاله أكثر تأثيراً فى النشء من أقواله. . فالأفعال تتحدث بلغة أقوى من الكلمات. . فإذا كنت ترغب من اللاعبين أن يتحلوا بالروح الرياضية فلا يكفى أن تخبرهم بذلك، ولكن يجب أن يشاهدوا فى أعمالك ما يعبر عن ذلك.

فيما يلي ملخص للنقاط الهامة لتطوير مهارات الاتصال بين المدرب واللاعب:

- استحوذك على ثقة اللاعبين يعتبر شيئاً هاماً سجاحك كمدرّب.
- يمكن أن تكون أهلاً للثقة والتقدير والاحترام من قبل اللاعبين من خلال مراعاة ما يلي
 - استخدام الأسلوب التعاوني الذي يعتمد على احترام وتقدير اللاعب.
 - أن تكون مصدراً جيداً للمعلومات الخاصة بنوع الرياضة التي تدرّسها.
 - أن تكون عادلاً ومتسقاً في تصرفاتك وسلوكك.
 - استخدام الأسلوب الإيجابي.
- يعتمد استخدام الأسلوب الإيجابي على التركيز على المديح والمكافأة لتعزيز السلوك المرغوب فيه أكثر من استخدام العقاب للتخلص من السلوك غير المرغوب فيه.
- يمكنك أن تكون أكثر عوناً للاعبين، وأن تحتصم بعلاقات أفضل معهم بالآتي تصدر أحكاماً تقويمية عليهم باستمرار. ولكن بإعطائهم تعليمات نوعية عن كيف يكون أداؤهم الصحيح.
- يمكنك الاحتفاظ بعملية اتصال جيدة مع اللاعبين من خلال التزامك بمبدأ الاتساق في سلوكك واستجاباتك كلما أمكنك ذلك.
- يمكنك تحسين مهارات الاستماع عندما لا تكون دائماً المتحدث الوحيد، وعندما تعترف وتقدر أن ما يقوله اللاعبون يعتبر شيئاً هاماً يساعدك على فهمهم وكيفية التعامل معهم.
- عندما تحسن الاستماع والفهم لما يقوله لك اللاعب، فإنك عندئذ تستخدم مهارات الاستماع النشط (الإيجابي).
- يجب أن تهتم بمهارات الاتصال غير اللفظية (حركة الجسم، السلوك اللمسي، خصائص الصوت...) حيث إنها تمثل أهمية للدور كمدرّب.
- تذكر أن كل فعل أو سلوك تقوم به يمثل رسالة غير لفظية هامة، وذلك نظراً لأن اللاعبين ينظرون إليك كنموذج يرغبون الاقتداء به.



الفصل الرابع

كيف يقيم المدرب كفاءته
في تعليم المهارات الرياضية للناشئين ؟



إحدى المهام الرئيسية للمدرب القيام بتدريس المهارات الرياضية للاعبين ، والتدريس الجيد يساعد اللاعبين على التعلم ، وحتى يتسنى لك كمدرّب أن تقوم بذلك الدور ، فإنه من الأهمية أن تعرف وتفهم أكثر حول كيف يتعلم الناشئون ، وذلك ما نحاول إلقاء الضوء عليه في هذا الفصل :

مفهوم تعليم المهارات الرياضية :

بداية يجب أن نوضح معنى التعلم Learning ، ويتطلب ذلك أن نفرق بين كل من المهارة Skill والأداء Performance .

قد تستخدم المهارة للتعبير عن واجب حركي Task ، مثال ذلك عندما نقول: إن أهم المهارات للعبة كرة السلة هي: التمرير، المحاورة، التصويب. وقد تستخدم للتعبير عن نوعية الأداء Quality of performance ، مثال ذلك عندما نقول: إن اللاعب «عادل» يؤدي التصويب على السلة بدرجة ممتازة.

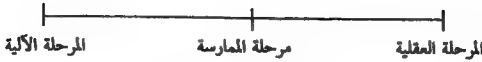
أما الأداء performance فهو بمثابة السلوك الذي يمكن ملاحظته ويوضح المهارة (نوعية الأداء)، مثال ذلك أداء تمرير الكرة، استقبال الكرة، الوثب، ... إلخ.

وينظر إلى التعلم كتحسن دائم نسبياً في الأداء نتيجة الممارسة ، وحيث إن التعلم غير قابل للملاحظة المباشرة (أي إنه تفسير داخلي) فإنه يستدل عليه من خلال التفسير في الأداء عبر فترات قد تكون طويلة نسبياً ، ونظراً لأن التفسير في الأداء قد يكون نتيجة عوامل عديدة أخرى غير التعلم فإنه ليس من السهولة معرفة هل تم تعليم المهارة الرياضية أم لا؟!

فعلى سبيل المثال، قد يكون الأداء الممتاز للاعب «عادل» نتيجة الحظ، كما قد يكون سبب هبوط الأداء لعدم التركيز .. لذلك فإن المحك الأساسي لحدوث التعلم هو التحسن الدائم نسبياً في الأداء.

مراحل تعلم المهارات الرياضية :

توجد مراحل ثلاث لتعلم المهارات الرياضية هي: المرحلة العقلية، مرحلة الممارسة (التمرين)، المرحلة الآلية. شكل (١ / ٤).



شكل (١/٤) مراحل تعلم المهارات الرياضية

ومن الأهمية أن يعرف المدرب جيداً خصائص كل مرحلة؛ نظراً لأن لكل مرحلة متطلباتها المميزة من حيث أساليب التدريس والتعلم.

المرحلة العقلية Mental Stage :

عندما يتعلم الناشئ لأول مرة مهارة جديدة مثل تصويب الكرة على السلة، فإن الهدف عندئذ هو معرفته وفهم المطلوب منه لأداء المهارة بطريقة صحيحة، ويتطلب ذلك من الناشئ الكثير من النشاط العقلي للتركيز والتخطيط لتحقيق الأداء الصحيح للمهارة، ولذلك تسمى هذه المرحلة الأولى من التعلم بالمرحلة العقلية.

ولمساعدة الناشئ في تعلم مهارة ما (التصويب في كرة السلة) يجب على المدرب اكتشاف طريقة سهلة تسمح للناشئ بفهم تتابع مكونات هذه المهارة، وقد يتطلب ذلك عادة تقديم النموذج مع الشرح .

وتجدر الإشارة إلى أن المدرب سوف يلاحظ فروقاً كبيرة بين الناشئين في استيعابهم وفهمهم للمهارة، هناك من يتعلمها خلال دقائق قليلة، بينما قد يحتاج البعض الآخر إلى فترة زمنية أكبر، ولكن ينصح في هذه الفترة بضرورة تجنب المدرب المبالغة في الشرح النظري، وأن يفسر هذه الفروق في ضوء تباين استعداد الناشئين، وأن يتحلى بالصبر، وأن يوجه الاهتمام نحو مبدأ التدرج.

مرحلة الممارسة (التمرين) Practice Stage :

تسمى المرحلة الثانية لتعلم المهارات الرياضية بمرحلة الممارسة، وذلك لا يعني أن المرحلة السابقة (العقلية) لا تحدث فيها الممارسة، ولكن المقصود هنا أن

التركيز فى هذه المرحلة يوجه نحو نوعية الممارسة بما يحقق تحسين (تجويد) المهارة. وعادة فإن هذه المرحلة تستغرق وقتاً كبيراً مقارنة بالمرحلة العقلية.

ومن أهم خصائص مرحلة الممارسة نقص متطلب الطاقة العقلية Mental Energy، مقابل تحول النشاط العقلى Mental-Activity من تعلم تتابع الحركات إلى تحسين (تجويد) الإيقاع الزمنى والتوافق لمراحل المهارة المستهدف تعلمها.

هذا؛وعندما يكتب الناشئ أساسيات أداء المهارة، فإنه لا يحدث نقص فى الأخطاء فحسب، ولكن يصبح الأداء أكثر استقراراً، وذلك فى حد ذاته يعتبر مؤشراً جيداً لحدوث التعلم.

ويساهم كل من التصحيح الذاتى للأخطاء من قبل الناشئ نفسه عن طريق التغذية الراجعة الحسية Sensory-Feedback، والتصحيح والتوجيه الخارجى من قبل المدرب فى تحسين مرحلة الممارسة.

إضافة إلى ما سبق فإن المدرب يجب أن يضطلع بمسئولية كبيرة من حيث الاهتمام بنوعية الممارسة التى يترتب عليها زيادة معدل التعلم وليس الاهتمام بكم الممارسة. وهنا تظهر أهمية دوره فى تحديد ما هو مقدار تكرار الممارسة المناسب للناشئ؟ وما هى الفترة الملائمة للممارسة؟ ثم كيف يتدرب الناشئ على مكونات المهارة المستهدف تعلمها؟

المرحلة الآلية Automatic Stage :

عندما يستمر الناشئ فى ممارسة مهارة التصويب على السلة، فإن أداء المهارة يتميز بالآلية (عدم التفكير فى كيف تؤدى المهارة)، ويكون أداؤها صحيحاً، وعندما يحدث خطأ ما يعرف كيف يصححه.

وتشهد هذه المرحلة مقارنة بالمرحتين السابقتين تغير دور عمل المدرب من حيث التدريب للتعلم Coaching to Learn إلى التدريب للأداء Coaching to Performance ونوضح هنا الفرق بين هذين الدورين لعمل المدرب :

١- التدريب للتعلم: ويتضمن توجيه المدرب اهتمامه للمشكلات المرتبطة بتعلم الناشئ حول: كيف يؤدى مهارة جديدة ؟

٢- **التدريب للأداء:** ويتضمن توجيه المدرب اهتمامه لمهارة يعرف الناشئ كيف يؤديها ولكن هناك بعض العوامل أو الأسباب التي تحول دون أدائها .
وبالطبع فإن المدرب الناجح يجب أن يكون قادراً على معرفة تفسير سبب ضعف الأداء، هل يرتبط بالتعلم أم يرتبط بالأداء؟

مثال (١) :

اشترك اللاعب «عادل» في أول مسابقة وتميز أداؤه بالمستوى الضعيف لمهارة التصويب في كرة السلة، ويرجع ذلك بسبب عدم التوافق الجيد بين حركة الذراعين والمتابعة البصرية (مشكلات مرتبطة بتعلم الناشئ) . .

فسر المدرب خطأ أن سبب ضعف المستوى هو تقصير اللاعب في بذل أقصى جهد له . ونتيجة لذلك وجه اللاعب نحو ضرورة بذل المزيد من الجهد أثناء الأداء .

يتضح في المثال السابق أن المدرب أخطأ في تفسير سبب ضعف أداء اللاعب، ومن ثم في الدور المطلوب من المدرب القيام به، حيث إنه كان المطلوب أن يركز على جوانب التعلم وليس العوامل المرتبطة بالأداء .

مثال (٢) :

اشترك اللاعب «وليد» في أول مسابقة، وتميز أداؤه بالمستوى الضعيف لمهارة التصويب في كرة السلة، ويرجع ذلك إلى زيادة القلق وضعف التركيز (مشكلات مرتبطة بتعلم الناشئ) . .

فسر المدرب خطأ أن سبب ضعف المستوى هو تقصير في تعلم المهارة، ومن ثم قرر إعطاء المزيد من الممارسة والمراجعة لتعلم المهارة .

يتضح في المثال السابق أن المدرب أخطأ في تفسير سبب ضعف أداء اللاعب، ومن ثم في الدور المطلوب من المدرب القيام به، حيث إنه كان المطلوب أن يركز على جوانب الأداء وليس العوامل المرتبطة بالتعلم .

أسس تعليم المهارات الرياضية للناشئين؟

الإجابة عن هذا التساؤل تساعدك أن تصبح مدربًا ناجحًا، ويتحقق ذلك من خلال شرح خطوات أربع لتدريس المهارات الرياضية على النحو التالي:



(١)

تقديم المهارة

(٢)

النموذج مع الشرح المختصر

(٣)

الممارسة (التمرين) على المهارة

(٤)

تقديم المعلومات بفرض تصحيح
الأخطاء (التغذية الراجعة)

شكل (١/٤) خطوات تعليم المهارات

خطوة (١) : تقديم المهارة :

- قدم المهارة بحماسة وبتضحك ذلك فى كلماتك وأفعالك .
- تحدث بوضوح واستخدم لغة يستطيع الناشئ فهمها .
- كلما صغر عمر الناشئ تطلب المزيد من التبسيط فى اللغة المستخدمة .
- الإيجاز والاختصار كلما أمكن ذلك (لا تتجاوز ٣ دقائق) .
- تجنب السخرية أو النقد .

وهناك ثلاثة عناصر تساعد على التقديم الجيد للمهارة:

- أ - جذب انتباه الفريق .
- ب - تنظيم أعضاء الفريق بما يضمن المشاهدة والاستماع الجيد للمدرب .
- ج - وضع مسمى المهارة والغرض من تعلمها .

أ - جذب انتباه الفريق :

حاول أن تتبع نظاماً ثابتاً فى التمرين عند بداية كل جلسة تعليم، اذهب إلى المكان المعتاد الذى تبدأ عنده التدريب وأعط إشارة البدء مثل إطلاق الصافرة لجذب انتباه اللاعبين مع مراعاة أن تكون مواجهها جميع اللاعبين عندما تتحدث معهم .

هذا وعندما تلاحظ أن بعض اللاعبين غير متبهين، وجه نظرك نحوهم، وتحرك قريباً منهم وبأسلوب مؤدب وحازم اطلب منهم الانتباه . وإذا لم يستجيبوا لذلك اطلب منهم الانسحاب من التمرين، وحاول أن تتحدث معهم فى وقت لاحق بعد التمرين أو قبل بداية التمرين التالى (راجع الجزء الخاص بالفصل السادس عن كيف يتعامل المدرب مع السلوك غير المرغوب فيه للناشئ).

ب- تنظيم أعضاء الفريق بما يضمن المشاهدة والاستماع الجيد للمدرب :

عندما تتحدث مع اللاعبين، تأكد من تنظيمهم على النحو الذى يسمح لهم جميعاً بمشاهدتك والاستماع إليك. فعندما يقفون فى دائرة حولك، أو يتجمعون فى منطقة صغيرة، فإنك تجد صعوبة كبيرة فى تركيز انتباههم لك. انظر شكل (٢/٤) حيث يوضح تشكيلين مقترحين لتوجيه تعليماتك للاعبين. تأكد أنه لا توجد مشيرات خلفك تؤدي إلى تشتت انتباه اللاعبين، وأن اللاعبين لا يواجهون الشمس. حاول أن تختار مكاناً مناسباً للتمرين يتميز بعدم وجود فوضىاء حتى يستطيع اللاعبون الاستماع إليك.



شكل (٢/٤) تشكيل مقترح لوقوف اللاعبين عند تقديم المدرب للنموذج

جـ- وضع مسمى المهارة والغرض من تعلمها :

يجب تقديم المهارة المستهدف تعلمها من خلال مسمى محدد لها بحيث يسهل معرفتها للاعب . ويحدث في بعض الأحيان أن سبب تعلم المهارة يكون غير واضح وخاصة بالنسبة للاعب قليل الخبرة . وكلما زاد فهم اللاعبين لماذا يتعلمون مهارة معينة ، وكيف ترتبط هذه المهارة بالرياضة ككل كان ذلك أفضل وأيسر لوضع خطة عقلية للتعلم . إضافة إلى ذلك فإن توضيح الغرض من تعلم مهارة معينة يزيد من الدافعية للتعلم ؛ نظرًا لأنهم يعرفون لماذا يطلب منهم تعلم مهارة معينة .

خطوة (٢) : النموذج مع الشرح المختصر للمهارة :



تقديم النموذج مع الشرح يثقل أهمية كبيرة لمساعدة اللاعبين على اكتساب الخطة العقلية Mental plan للمهارة . ويجب أن يقدم نموذج المهارة من قبل شخص يؤدي المهارة بكفاءة عالية ، ويحظى بالتقدير في مجال هذه الرياضة .

هذا ، وعندما يتعذر على المدرب تقديم النموذج لمهارة معينة ، فإن هناك بدائل عديدة :

- التدريب على المهارة حتى تستطيع أن تؤديها على نحو صحيح .
 - تطلب من شخص آخر يجيد أداءها ، وربما يكون أحد اللاعبين بالفريق ، المدرب المساعد لك ، أو صديقاً . . . إلخ .
 - استخدم فيلماً أو فيديو لتوضيح المهارة .
- وعندما لا تستطيع استخدام هذه البدائل ، وإنك لا تستطيع أن تقدم نموذجاً جيداً للمهارة ، فإنه لا ينصح بتعليم هذه المهارة . وإذا كان هناك بعض مخاطر الإصابة المرتبطة بتعلم هذه المهارة فإن من الضروري أن تمتنع عن تعلمها .
- وحتى يتمكن المدرب استخدام النموذج من الشرح بفاعلية ، فإن هناك خطوات أربعاً متتابعة :

- أ - جذب انتباه اللاعب .
 - ب - تقديم النموذج مع الشرح .
 - ج - ربط (النموذج والشرح) مع المهارات التي سبق تعلمها للاعب .
 - د - تعرف على مدى فهم اللاعب للمهارة .
- أ - جذب انتباه اللاعب :

حتى يتسنى جذب انتباه اللاعب عند تقديم النموذج ، فمن الأهمية أن تخبر اللاعبين كيف يقدم النموذج ، وما هو الهدف من تقديمه .

ب - تقديم النموذج من الشرح :

- اتباع الإرشادات التالية عند تقديم النموذج :
- قدم المهارة ككل كما تؤدي في موقف المنافسة .
- قدم المهارة عدة مرات ، موضحاً كيف تؤدي المهارة من روايا مختلفة .
- إذا كانت المهارة تؤدي من جانب معين وضح ذلك للاعب الأيمن ، واللاعب الأيسر .

- إذا كانت المهارة معقدة، وضح الأجزاء الرئيسية منفصلة.
أثناء تقديم النموذج، يجب أن تشرح المهارة. وتذكر أنه من الصعب لأغلب اللاعبين تحويل الكلمات إلى خطة عقلية لأداء المهارة دون تقديم النموذج.
وفيما يلي بعض الإرشادات الهامة التي يجب اتباعها عند تقديم الشرح للنموذج :

- قبل عرض النموذج وضح أهميته.
- احرص أن يكون الشرح ببساطة وإيجاز.
- تأكد أن الشرح يتفق مع ما يقدمه النموذج.
- يمكن تقديم الشرح لإعداد اللاعبين للنموذج الذي سوف يشاهدونه، كما يمكن تقديم الشرح كتدعيم للنموذج الذي شاهده اللاعبون.

ج- ربط (النموذج والشرح) مع المهارات التي سبق تعلمها للاعب :

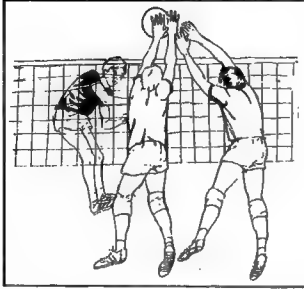
بعد التقديم المبدئي لنموذج المهارة. حاول أن تربطها مع المهارات التي سبق تعلمها، حيث إن ذلك يسهل من عملية التعلم، ويحقق الاستفادة من مبدأ انتقال أثر التعلم.

فعلى سبيل المثال عندما تدرس الإرسال فى الكرة الطائرة، وضح للاعبين كيف أن حركات الإرسال تشبه رمى الكرة.

د- تعرف على مدى فهم اللاعب للمهارة :

الآن حاول أن تختبر مدى فهم اللاعبين للمهارة المستهدف تعلمها، وذلك من خلال توجيه بعض التساؤلات. . وعندما توجه مثل هذه التساؤلات كررها إذا تطلب الأمر ذلك حتى تضمن أن كل لاعب يستطيع سماعها. وحرص على أن تكون إجاباتك مختصرة ومرتبطة. ولا تبدأ فى شرح الفروق الدقيقة للمهارة فى ذلك الوقت.

خطوة (٣) : الممارسة (التمرين) على المهارة :



يجب أن يبدأ
اللاعبون الممارسة
(التمرين) على المهارة
مباشرة - كلما أمكن ذلك
- بعد النموذج المقترن
بالشرح.

وهنا يواجه المدرب
سؤالاً هاماً مفاده: هل
يمارس اللاعبون المهارة
ككل أو يتم تقسيمها إلى
أجزاء؟ إن الإجابة عن
السؤال السابق تتطلب أن
نوضح ما يلي :

أ - الممارسة الكلية مقابل الجزئية :

تعني الطريقة الكلية The Whole Method ممارسة المهارة كما هي . . أما
الطريقة الجزئية The Part Method فإنها تعني الممارسة الكلية - الجزئية - الكلية.
حيث إنك تعلم الطريقة الكلية كما سبق أن أوضحنا، ثم ممارسة أجزاء المهارة،
وبعد ذلك تجمع أجزاء المهارة في شكل الممارسة الكلية.

والسؤال: أيهما أفضل . . الطريقة الكلية أم الجزئية في تعليم المهارات
الرياضية؟ إن الإجابة المنطقية والعملية: أنه كلما أمكن ممارسة المهارة ككل كان
ذلك أفضل، حيث يضمن توفير الوقت المستهلك في الربط بين الأجزاء لاسترجاع
المهارة ككل. ومع ذلك إذا كانت المهارة معقدة بدرجة كبيرة وأن اللاعبين لا
يستطيعون استيعاب الخطوة العقلية الجيدة للمهارة (المرحلة الأولى للتعلم). فإنه
عندئذ يكون الأفضل تقسيم المهارة إلى أجزاء.

ب - متى تقسم المهارات إلى أجزاء ؟

حتى تقرر ضرورة تقسيم المهارة إلى أجزاء ، يجب أن تقيم أجزائها في ضوء بعدين هما : درجة تعقيد أجزاء المهارة - درجة التداخل بين أجزاء المهارة .

وهناك سؤالان يساعدان في تحديد درجة تعقيد أجزاء المهارة ، أو كيف تمثل صعوبة للاعب للوصول إلى الخطوة العقلية الجيدة :

● كم عدد الأجزاء (الواجبات الحركية) المتضمنة في المهارة ؟

● ما المتطلبات العقلية المتضمنة في المهارة ؟

ثم بعد ذلك تحتاج إلى تقييم مدى التداخل أو الاستقلالية لأجزاء المهارة . وكيف يرتبط كل جزء من المهارة بالجزء التالي ؟

فعلى سبيل المثال في أداء الإرسال في لعبة التنس يمكن فصل دفع الكرة لأعلى عن مرجحة الذراع بالمضرب . ولكن من الصعوبة تمامًا أن نفصل مرجحة المضرب عن ضرب الكرة .

وعلى ضوء المثال السابق يمكنك أن تقرر هل يجب تقسيم المهارة إلى أجزاء عند الممارسة (التمرين)؟ فعندما تكون الواجبات الحركية للمهارة منخفضة في درجة التعقيد وتتميز بدرجة عالية من حيث التداخل ، فإن الممارسة الكلية للمهارة تعتبر الأفضل . وعلى العكس من ذلك فإن استخدام الممارسة الجزئية يكون أفضل عندما تكون الواجبات الحركية للمهارة تتميز بدرجة من التعقيد ودرجة منخفضة من التداخل . ويوضح الشكل (٣/٤) كيف يمكن تقديم هذه المبادئ في بعض المهارات الرياضية .

ج - أين تقسم المهارات إلى أجزاء ؟

يجب أن تعرف جيدًا أين المرحلة المناسبة التي تقسم عندها تتابع الحركات؟ والإجابة - بشكل عام - كلما كانت المهارة تتميز بالحركات المتداخلة كان الأفضل أن

شكل (٣/٤) درجة تعقيد المهارات ومدى التداخل يحددان الأسلوب المناسب للممارسة

هل الطريقة الكلية أم الطريقة الجزئية

مرتفع	درجة التداخل بين أجزاء واجبات المهارة	منخفض
الطريقة الكلية	الطريقة الكلية - الجزئية - الكلية	الطريقة الكلية
رفع الأثقال الرمائية التصويب ضرب الكرة بالرأس (كرة قدم) الدراجات	الإرسال فى التنس التمرينات الأرضية فى الجمباز طرق السباحة التصويبة السلية فى كرة السلة	تتابع حركات الرقص

مرتفع منخفض
درجة التعقيد بين واجبات المهارة

تؤدى كما هى ولا داعى إلى تقسيمها. كذلك عندما تحلل المهارة انظر إلى المرحلة التى تتميز بأقل درجة من التداخل، حيث الانتقال من نمط حركة إلى أخرى.

فعلى سبيل المثال فإن أغلب المهارات تتميز بمراحل ثلاث هى: المرحلة الإعدادية، المرحلة الأساسية، مرحلة المتابعة. وغالباً فإن تقسيم المهارة الكلية إلى أجزاء يتم بين المرحلة الإعدادية والأساسية، وليس من السهولة أن يتم بين المرحلة الأساسية ومرحلة المتابعة.

هذا، وحيثما استطعت أن تقرر الطريقة المناسبة لممارسة المهارة الطريقة الكلية، أم الطريقة الكلية - الجزئية - الكلية، فإنك تحتاج إلى أن تحدد الطرق المناسبة لممارسة المهارة. هذا بالنسبة للكثير من الرياضات، فإن التدريبات تستخدم لتدريس أجزاء المهارة ثم الجمع بين أجزاء المهارة ككل. وفيما يلى بعض المبادئ الهامة التى تجعل ممارسة المهارة أفضل كفاءة :

- ١ - الممارسة الصحيحة للمهارة.
 - ٢ - ممارسة المهارة في ظروف مماثلة للمسابقة.
 - ٣ - زيادة تكرار ممارسة المهارات الجديدة ولكن لفترات قصيرة.
 - ٤ - استخدام زمن الممارسة بكفاءة.
 - ٥ - الاستخدام الأمثل للإمكانات والأدوات.
 - ٦ - تأكد أن اللاعب يحصل على درجة مناسبة من النجاح والاستمتاع في كل جرعة مخصصة لممارسة المهارة.
- ونحاول أن نتناول بالشرح المبادئ السابقة :

١ - الممارسة الصحيحة للمهارة :

من الأخطاء الشائعة استخدام المدرب بعض التدريبات غير المفيدة لتحسين المهارة المستهدف تعلمها، وقد يستخدم المدرب بعض التمرينات من منطلق أنه سبق أن تدرب عليها مع مدربه. . ولكن من الأهمية التحليل الدقيق للتدريبات التي نعتزم أن نستخدمها مع اللاعبين، وأن نختار التدريبات التي نتق أنها سوف تساعد اللاعبين على تطوير (تحسين) المهارة المستهدف تعلمها. . وإلا فسوف يصبح التدريب مجرد استنزاف للوقت والجهد لتحسين شيء خطأ.

٢ - ممارسة المهارة في ظروف مماثلة للمسابقة :

يرتبط هذا المبدأ بدرجة كبيرة بالمبدأ (١)، حيث إن الهدف للعديد من التدريبات هو تقديم تنوعات من الاختيارات للحصول على استجابات يمكن أداؤها، وقد يكون ذلك مفيداً في بداية تعلم المهارات المعقدة، ولكن عندما تستخدم هذه التدريبات بشكل مبالغ فيه، بينما يكون الاستخدام للتدريبات المماثلة للمنافسة قليلاً، فإن اللاعب يصبح غير مهياً لعمل الاختبارات والاستجابات المناسبة والسريعة وفقاً لتغيرات ظروف المنافسة. لذلك - كما سبق أن أوضحنا في المبدأ (١) بأنه كلما زاد الاهتمام بتقديم تدريبات مماثلة لموقف المنافسة - أمكن تعلم اللاعبين المهارة الصحيحة على نحو أفضل.

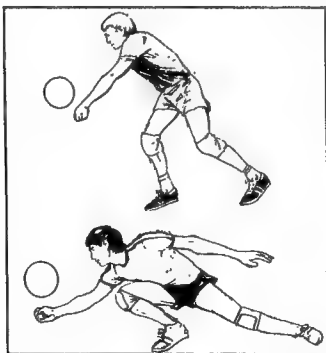
ولتطبيق هذا المبدأ (٢) فإنه من الأهمية ممارسة المهارة بنفس معدل السرعة لأداء المنافسة، إضافة إلى التركيز على دقة الأداء كذلك، فذلك يجعل التعلم أكثر سرعة وفاعلية بدلاً من التركيز على أداء الحركات ببطء ودقة ثم زيادة السرعة تدريجياً. بمعنى آخر عندما تتطلب المهارة كلا من السرعة والدقة، فإن الممارسة يجب أن تتضمن اهتماماً متساوياً لكل منهما.

٣- زيادة تكرار ممارسة المهارات الجديدة ولكن لفترات قصيرة :

عند بداية تعلم المهارة، يتوقع الكثير من الأخطاء وسرعة التعب للاعبين. لذلك يجب زيادة تكرار الممارسة، ولكن ليس لفترة طويلة. بمعنى آخر عندما يستخدم اللاعب الجهد العقلي والبدني لأداء المهارة، فإن الممارسة يجب أن يتخللها فترات راحة أو ممارسة مهارة أخرى تتطلب استخدام مجموعات عضلية مختلفة وتتطلب جهداً أقل.

٤ - استخدام زمن الممارسة بكفاءة :

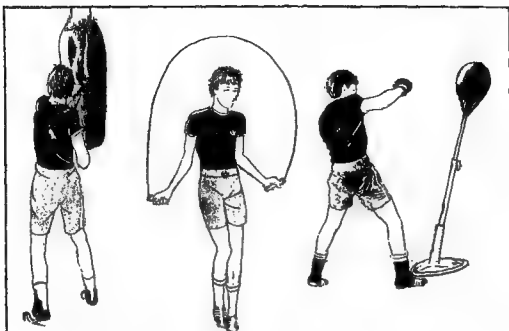
فيما يلي بعض نماذج عدم الاستخدام الجيد لزمن الممارسة، وبعض الاقتراحات المفيدة للتغلب على ذلك :



تبديد الوقت المخصص للممارسة	الاستخدام الجيد لوقت الممارسة
<ul style="list-style-type: none"> * يؤدي عدد قليل من اللاعبين التدريبات، ومعظم وقت الممارسة عبارة عن انتظار. * كثرة الشرح والكلام مع اللاعبين على حساب الممارسة. * ممارسة أشياء لا تساعد اللاعبين على تحسين أدائهم الرياضى. . أى اختيار تدريبات غير مفيدة. 	<ul style="list-style-type: none"> * التخطيط الجيد بما يسمح لجميع اللاعبين بالمشاركة فى الممارسة والمزيد من النشاط. * احرص أن يقدم النموذج، الشرح، والتصحيح للأخطاء بشكل موجز ومختصر. * عدم قضاء وقت طويل فى التدريب على مهارات معروفة جيداً للاعبين، بينما يكون تركيز الممارسة على المهارات التى تحتاج إلى تحسين وتطوير.

٥ - الاستخدام الأمثل للإمكانات والأدوات :

احرص على الاستخدام الأمثل للإمكانات والأدوات، وذلك عند تصميم التدريبات، تقديم التشكيلات المناسبة للممارسة، وعند التخطيط الجيد لاستخدام الإمكانيات والأجهزة لا تضع فى الحسبان الاستخدام الأقصى فقط، ولكن الاستخدام الأفضل كذلك.



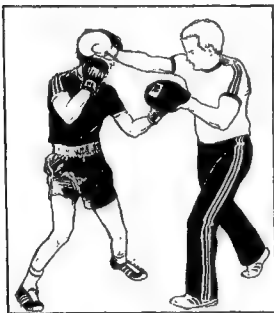
الاستخدام الأمثل للأدوات يزيد من فاعلية تعليم المهارات الرياضية للناشئين

٦ - نؤكد أن اللاعب يحصل على درجة مناسبة من النجاح والاستمتاع في كل جرة مخصصة لممارسة المهارة :

بالرغم من أن هذا الكتاب يتضمن محكات كثيرة يجب أن يراعيها المدرب لجعل خبرة الممارسة تتسم بالنجاح وشعور اللاعب بالرضا، فإن الأسلوب الهام لتحقيق النجاح في كل جرة ممارسة هو اختيار التدرج الصحيح لتعليم المهارات. فعندما تقدم مستوى مرتفع الصعوبة لأداء المهارة ككل، أو إحدى مراحلها، وأن اللاعبين يجدون صعوبة في أداء المهارة على النحو الصحيح، فإنه من الأهمية عندئذ تجزئة الواجبات الحركية التي تتميز بالصعوبة العالية إلى أجزاء تتميز بالسهولة المناسبة في حدود قدرات اللاعب، أو يطلب منه ممارسة بعض المهارات الأخرى التي يحسن أدائها، وقد يؤجل تعلمها إلى يوم آخر. فعملية التعلم على الرغم من أنها تتضمن التحسن في الأداء، فإنها قد تؤدي إلى الشعور بالفشل والإحباط.

كذلك أهمية تجنب التكرار على وتيرة واحدة مما يؤدي إلى الشعور بالملل وعدم الرضا . ويمكن جعل الممارسة مصدرًا للاستمتاع من خلال تنوع التمرينات، وتغيير نظام الممارسة، وأن يتحلى المدرب بالحماس، وأن تسمح للاعبين بالمساعدة في تخطيط وتنظيم بعض جرعات الممارسة، إضافة إلى ما سبق أهمية أن تتضمن حركات الممارسة اللعب الفعلي للمهارات التي تم تعلمها.

خطوة (4) : تزويد الناشئ بالمعلومات التي تصحح الأخطاء (التغذية الرجعية) :



كما هو معروف أن الممارسة وحدها لا تكفي لتعلم المهارة بالشكل الصحيح. وحتى تصبح الممارسة مفيدة يجب أن تقدم للاعبين نوعين من المعلومات لتصحيح الأخطاء :

أ - كيف يتم الأداء على النحو المرغوب فيه ؟

ب - كيف تغير الأداء الخاطئ ليصبح أداء صحيحاً ؟

وتجدر الإشارة إلى أن النوعين السابقين من المعلومات يطلق عليهما التغذية الرجعية Feedback .

فهم الأخطاء :

هناك نمطان من الأخطاء : أخطاء التعلم Learning errors وأخطاء الأداء Performance errors. وتحدث أخطاء التعلم نظراً لأن اللاعب لا يعرف كيف

يؤدي المهارة، بينما تحدث أخطاء الأداء ليس لأن اللاعب لا يعرف كيف يؤدي المهارة، ولكن نظرًا لأن هناك أخطاء حدثت في تنفيذ ما تعلمه، وهذه الأخطاء قد تحدث نتيجة ضعف الانتباه، نقص الدافعية، أو بعض المشكلات النفسية. وكما سبق أن أوضحنا أهمية أن يستطيع المدرب التمييز بين أخطاء التعلم وأخطاء الأداء حتى يمكن معرفة دورك: هل التدريب للتعليم أم التدريب للأداء؟

الملاحظة وتقييم الأداء :

إن البداية الحقيقية لمساعدة اللاعبين على تصحيح أخطائهم تتم من خلال ملاحظة وتقييم أدائهم لتحديد: هل الأخطاء مرتبطة بالتعلم، أم أخطاء مرتبطة بالأداء. إنك تحتاج إلى اكتشاف الأسباب التي تجعل اللاعبين لا يؤدون على النحو المرغوب فيه. وإذا كانت الأخطاء هي «أخطاء تعلم» فإنك تحتاج إلى مساعدتهم على تعلم المهارة، وذلك ما نركز عليه في هذا الجزء من الكتاب.

إن تصحيح أخطاء التعلم يتطلب من المدرب المعرفة الجيدة للمهارات. وكلما كان المدرب أفضل فهمًا للمهارة - ليس كيف تؤدي على نحو صحيح فقط، ولكن ما أسباب أخطاء التعلم - ساعد ذلك على تصحيح الأخطاء.

ومن الأهمية أن نشير هنا إلى أن خبرة المدرب هي الطريقة الأكثر شيوعًا لتعلم تصحيح الأخطاء. ولكن في وسعك كمدرّب أن تطور من نفسك وتختصر سنوات الخبرة من خلال دراستك علم الحركة، التعلم الحركي، إضافة إلى الدراسة المتعمقة لخصائص الرياضة التي تدريها، كذلك فإن استخدامك لأشرطة الفيديو لمساعدتك على ملاحظة أداء اللاعبين يعاونك كثيرًا على تقييم أدائهم.

هذا، ويحدث في بعض الأحيان أن يقدم المدرب للاعبين توجيهات ونصائح غير صحيحة، لذلك من الأهمية عدم التسرع في تصحيح الأخطاء، حيث إن التوجيهات الخاطئة تضر عملية التعلم كثيرًا. وعندما تكون غير متأكد من سبب الخطأ أو كيف يمكن تصحيحه، فيجب أن تستمر في الملاحظة والتحليل حتى تصبح أكثر تأكيدًا من أسلوب التصحيح المناسب. إن هناك قاعدة هامة يجب أن تؤخذ في الاعتبار دائمًا وهي: كرر النظر مرات عديدة قبل محاولتك التصحيح.

وفيما يلي بعض الإرشادات الهامة لتقديم التوجيهات (التغذية الرجعية) للاعب بغرض تصحيح الأخطاء :

● زيادة تكرار التغذية الرجعية أفضل من تقديمها في مرات قليلة للاعب.

ويعنى ذلك أنه كلما تلقى اللاعب توجيهات مفيدة أكثر، كلما حاول تصحيح أخطائه، ومن ثم زيادة سرعة التعلم.

● عندما يؤدي اللاعب أخطاء عديدة، فإن الأفضل تصحيح خطأ واحد فقط في الزمن المحدد.

ويعنى ذلك أن التعلم يكون أكثر فاعلية عندما يحاول اللاعب تصحيح خطأ واحد فقط في الزمن المحدد. وذلك يتطلب منك كمدرّب أن تحدد الخطأ الذى يجب أن تبدأ تصحيحه أولاً. كذلك يجب تحديد هل يرتبط الخطأ بأخطاء أخرى للأداء؟ وإذا أمكن معرفة ذلك، يجب عندئذ البدء بتصحيح هذا الخطأ، حيث إن ذلك يؤدي إلى التخلص من الأخطاء الأخرى. أما إذا اتضح أن كل خطأ مستقل عن الآخر، فيجب عندئذ أن تبدأ بتصحيح الخطأ الذى يؤدي إلى أكبر تحسن، حيث إن التحسن في الأداء بمثابة دافع للاعب نحو تصحيح الأخطاء الأخرى.

● قدم معلومات بسيطة ودقيقة حول كيفية تحسين الأداء.

يعنى ذلك أهمية أن تسمح للاعب بالمعلومات والملاحظة التى تساعده بشكل مركز ومباشر على تصحيح الأخطاء. ويجب تجنب المبالغة في الشرح النظرى.. وأن تعطى المعلومات التى تصحح خطأ واحداً فقط في الوقت المحدد.

● استخدم أكثر من حاسبة لدى اللاعب عند استخدام التغذية الرجعية.

نظراً لأن اللاعب يتعلم من خلال طرق متعددة: البعض يتعلم أكثر من خلال الشرح، بينما البعض الآخر يحتاج إلى مشاهدة الأداء. لذلك فإن كلا من الشرح النظرى، واستعراض النموذج يجب أن يستخدم معاً لتقديم التغذية الرجعية النوعية.

فعلى سبيل المثال قد توضح كيف يؤدي اللاعب المهارة، تقوم بالشرح ماذا تعتقد أنه حسن، وماذا تعتقد أنه يحتاج إلى المزيد من الاهتمام لتحسين الأداء، وتقدم النموذج لتدعيم الأداء الذي ترغب أن يشاهده اللاعب. ويمكن أن تسمح للاعب بالمشاهدة لادائه ثم تقوم بالتعليق على الأشياء المطلوب تحسينها مستخدماً التغذية الرجعية النوعية السلبية والإيجابية.

وهناك بعض الأخطاء الشائعة لدى المدربين في استخدام التغذية الرجعية مع اللاعبين يحسن أن نشير إلى بعضها على النحو التالي :

- تأخير التغذية الرجعية حتى نهاية الممارسة حتى لا يبدد وقت الممارس.
- هذا خطأ شائع؛ نظراً لأنه كلما أمكن تصحيح الخطأ مبكراً أمكن سرعة التعلم، وأن تأخير التصحيح يؤدي إلى صعوبة التخلص من الأخطاء.
- عندما تقدم التغذية الرجعية للاعب، فإنك لا تحتاج إلى أن تخبر اللاعب بأخطاء الأداء، ولكن ركز على كيف تقدم المهارة على النحو الصحيح.
- هذا خطأ شائع؛ نظراً لأن التغذية الرجعية تعني تقويم ما تم أدائه تماماً، لذلك إذا كان أداء اللاعب غير صحيح، يجب أن يعرف نواحي الخطأ أولاً، ثم تشرح له كيف يؤدي المهارة على النحو الصحيح.

● يجب تكرار تقديم التغذية الرجعية الإيجابية (مثل: أحسنت الأداء يا عادل).

الحقيقية أن التغذية الرجعية الإيجابية شيء مفيد، ومع ذلك فإن التغذية الرجعية الإيجابية النوعية Specific Positive Feedback أكثر فائدة. ومن أمثلة التغذية الرجعية النوعية (مثل: أحسنت حركة متابعة التصويب على السلة يا عادل).

ونفس المبدأ عند استخدام التغذية الرجعية السلبية، فعندما يكون أداء اللاعب غير صحيح لا تقل لة: إن التصويب على السلة غير دقيق. ولكن تحد مصدر الخطأ وكيفية إصلاحه.

المدخل الإيجابي لتصحيح الأخطاء :

كما سبق الإيضاح أن المدخل الإيجابي في تعامل المدرب مع الناشئين يفضل المدخل السليبي . . وهذا ينطبق - إلى حد كبير - عندما يقوم المدرب بمسئولية تصحيح الأخطاء . إنه بمثابة تحد كبير لك أن تحتفظ بالتعامل الإيجابي مع اللاعب بالرغم أنه يكرر أداء المهارة بشكل خاطئ أو أنه يفترق إلى الدافعية والحماس للتعلم .

إنك قد تشعر بالإحباط عندما ترى اللاعبين لا يستجيبون لنصائحك وتوجيهاتك، ويستمررون في عمل نفس الأخطاء . أو أنهم يبدوون عدم الاهتمام، وقد تعجب لماذا يحدث ذلك !!

إنه من الأهمية أن تعرف أن هذا الشعور بالإحباط عند تعليم المهارات الرياضية شيء متوقع وربما يكون طبيعياً، ولكن الأهم أن تجد سيطرتك على هذا الشعور غير المرغوب فيه حتى تصبح ملوياً ناجحاً .

إن المدخل الإيجابي للمدرب عندما يقوم بدور التدريب للتعليم يتطلب أن ينظر إلى الوقت المخصص للممارسة بغرض تعليم المهارة للناشئ كفرصة طبيعية لحدوث الأخطاء . . وأن يتذكر أن عدم اكتشاف الخطأ يعنى بساطة عدم تصحيحه . فالأخطاء تساعدك - كمدرّب - على معرفة مدى تقدم اللاعبين في عملية التعلم . لذلك فإن المدرب الناجح هو الذى يتحدى بالصبر والحماسة والرغبة الصادقة في مساعدة اللاعبين على تصحيح أخطائهم .

هنا، وقد يبدو أحياناً من السهولة بمكان تطبيق المدخل الإيجابي لتصحيح الأخطاء في الرياضات الفردية عن الرياضات الجماعية (الفريق) . حيث يمكنك التركيز على المعاملة الفردية، وإن تعليقاتك وتوجيهاتك تكون على نحو أكثر خصوصية، لذلك فإن اللاعب لا يشعر بالخروج أو الارتباك من زملائه .

أما بالنسبة للرياضات الجماعية (الفريق)، فإن التحدى الذى يواجهه المدرب هو: كيف يقدم التغذية الرجعية (التوجيهات لتصحيح الأخطاء) على نحو فردى بالرغم من وجود زملاء الفريق .

وبشكل عام: يمكن التغلب على ذلك عندما تحرص على استخدام التعزيز الإيجابي (التشجيع - الإطراء - المديح) عندما تتحدث مع أى لاعب عضو فى الفريق .. أما عندما تريد تصحيح بعض الأخطاء، فإن ذلك يفضل أن يحدث بشكل فردى.

مثال : اللاعب «وليد» ارتكب بعض الأخطاء أثناء الممارسة ...

المدرّب (أ): طلب من جميع أعضاء الفريق التوقف عن الممارسة، وركز على الأخطاء التى ارتكبها اللاعب «وليد» ، وكيفية إصلاحها ..

المدرّب (ب): قام بتبديل اللاعب «وليد» بزميله فى الفريق .. وأخذ يوجه اللاعب «وليد» بشكل فردى عن كيفية إصلاح الأخطاء التى تحدث أثناء الممارسة ..

وتحليل سلوك المدرّب (أ) يتضح أنه استهلك وقت الممارسة على نحو سلبي حيث طلب من جميع أعضاء الفريق التوقف، وقدم ملاحظات للاعب واحد فقط .. كذلك فإن تكرار توجيه الملاحظات السلبية أثناء الممارسة للاعب قد يؤثر سلباً على النواحي النفسية من حيث الشعور بالخروج من زملائه أو ضعف الثقة فى نفسه، أو الشعور بالضيق وعدم الاستمتاع بالممارسة .

بينما تحليل سلوك المدرّب (ب) يتضح أنه حرص على تحقيق مبدأ الفردية فى تقديم التوجيهات، إضافة إلى تحقيق الفوائد التالية :

- يكون اللاعبون أكثر قبولاً للتوجيهات، حيث إن تصحيح الأخطاء لا يتم فى حضور الجمهور .

- عندما يتحدث المدرّب مع اللاعب، فإن جميع زملائه فى الفريق مشغولون بالأداء، ولا يعطون اهتماماً للمناقشة بين اللاعب والمدرّب .

- نظراً لأن جميع الزملاء فى الفريق يستمرون فى اللعب، فإن المدرّب يجب أن يقدم توجيهات بسيطة وموجزة .

هذا، ويمكن أن يقدم المدرب بعض التوجيهات العامة لأعضاء الفريق ككل، وذلك عندما يركز الأداء الصحيح للفريق أو اللاعب، فذلك يدعم السلوك المرغوب فيه بالنسبة للاعب والفريق. ومرة أخرى احرص على أن تقدم التوجيهات السلبية النوعية أثناء المناقشة الفردية مع اللاعب ، وتجنب تقديم التوجيهات السلبية للاعب أمام جميع زملائه.

تقييم المدرب كفاءته في تعليم المهارات الرياضية للمناشئين :

فيما يلي مقياس وضع لمساعدتك على تقييم كيف تطبق المفاهيم الصحيحة لتعليم المهارات الرياضية المتضمنة في هذا الفصل. ويفضل أن تقوم بالإجابة عن هذا المقياس بعد الانتهاء مباشرة من جرعة الممارسة للاعبين. كما يمكن أن يقوم بالتقييم رميل لك لديه معرفة وفهم جيدين بالمعلومات المتضمنة في هذا الفصل، حيث إنه يقوم بملء المقياس بعد موقف ملاحظتك مباشرة، ويكون مرشدًا لتحسين كفاءتك في تعليم المهارات الرياضية.

والمطلوب منك الآن أن تقرأ العبارات بعناية وتضع علامة (✓) تحت درجة استخدامك للمعنى المتضمن في كل عبارة علي النحو التالي :

- | | |
|--------------|---------------|
| دائمًا (١) | أحياناً (٢) |
| نادرًا (٣) | مطلقاً (٤) |

والإجابة النموذجية على هذا المقياس تتضح عندما تحصل على درجة (١) في معظم العبارات ، والدرجة (٢) في القليل منها. وحرص على تحسين مهاراتك في المجالات التي تحصل فيها على درجة (٣) أو درجة (٤) .

تقديم المهارة :ر

التقدير

٤ ٣ ٢ ١

- الحماسة في الأداء والكلمات. - - - -
- تجنب السخرية، المضايقة، الإيذاء. - - - -
- استخدام مصطلحات يمكن للاعبين فهمها. - - - -
- التكلم بوضوح. - - - -
- نظام محدد لبداية الممارسة. - - - -
- جذب انتباه اللاعبين بسرعة. - - - -
- مواجهة جميع أعضاء الفريق عند الحديث معهم. - - - -
- الاتصال الجيد مع اللاعبين من خلال المتابعة البصرية. - - - -
- السيطرة على الانفعالات. - - - -
- تنوع أساليب عرض النموذج لجذب انتباه اللاعبين غير المهتمين. - - - -
- استخدام التشكيلات التي تسمح لجميع اللاعبين بمشاهدة النموذج. - - - -
- تكوين التشكيلات في مكان خال من مصادر التشتت. - - - -
- تسمية المهارة المستهدف تعلمها. - - - -
- توضيح لماذا المهارة مهم تعلمها. - - - -
- تقديم المهارة في أقل من ثلاث دقائق. - - - -

النموذج وشرح المهارة :

التقدير

٤ ٣ ٢ ١

- توجيه انتباه الفريق نحو النموذج . - - - -
- شرح كيف يعمل النموذج . - - - -
- توضيح المهارة ككل كما تؤدي في المنافسة . - - - -
- تقديم النموذج بمهارة . - - - -
- توضيح النموذج من جهات مختلفة . - - - -
- تكرار النموذج مرات عديدة . - - - -
- يراعى عند تقديم النموذج مشاهدته من زوايا مختلفة . - - - -
- تقديم النموذج ببطء إذا كان ذلك ضرورياً . - - - -
- شرح التتابع الرئيسى لمراحل أداء المهارة عندما تعرض بالتصوير البطيء . - - - -
- تقديم الشرح ببساطة وإيجاز . - - - -
- توضيح أجزاء المهارة عندما يكون ذلك مفيداً . - - - -
- التوضيح أو الشرح بإيجاز لنواحي التشابه بين المهارات . - - - -
- الإجابة عن التساؤلات المرتبطة بالمهارة . - - - -

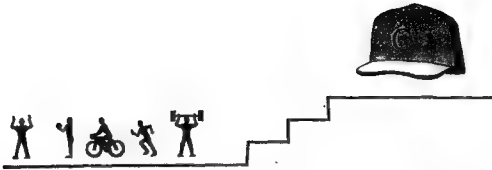
ممارسة المهارة :

التقدير

١ ٢ ٣ ٤

- يبدأ ممارسة المهارة بأسرع ما يمكن بعد إيضاحها.
- استخدام التشكيل الذي يسمح لمعظم اللاعبين بالممارسة بأمان وفاعلية.
- استخدام التدريبات التي تسمح لمعظم اللاعبين بالممارسة بأمان وفاعلية.
- استخدام التدريبات التي تركز على المهارة المستهدفة تعلمها.
- توضيح وشرح كيف يؤدي التدريب.
- اختبار للتأكد أن جميع اللاعبين يفهمون كيف يؤدون التدريب.
- حذف أو تقليل مصادر الخطر في أداء المهارة.
- نهضة بيئة الممارسة لتقليل الخوف من الفشل.
- السيطرة على جميع اللاعبين أثناء الممارسة.
- اختبارات للتأكد من أن جميع إجراءات التدريب تؤدي على نحو صحيح.
- إعادة النموذج والشرح، إذا لم يستطع اللاعبون أداء المهارة بكفاءة.
- الإجابة عن جميع التساؤلات المرتبطة بالمهارة.
- تقسيم المهارة إلى أجزاء عندما يجد اللاعبون صعوبة أداء المهارة ككل.
- إيقاف الممارسة وتصحيح الأخطاء الشائعة عندما يكون ذلك ضرورياً.
- تقديم شرح وإيضاح مختصر للأخطاء وكيفية تصحيحها عند مواجهة أخطاء شائعة.

التقدير				تقديم التوجيهات لتصحيح الأخطاء (التغذية الراجعة):
٤	٣	٢	١	
-	-	-	-	● الملاحظة وتقويم الأداء.
-	-	-	-	● تشجيع الجهد، وأجزاء المهارة التي تؤدي على نحو صحيح.
-	-	-	-	● تصحيح خطأ واحد في الوقت المحدد.
-	-	-	-	● تقديم تغذية راجعة إيجابية نوعية.
-	-	-	-	● تقديم تغذية راجعة سلبية نوعية.
-	-	-	-	● استخدام التغذية الراجعة البصرية للأخطاء وتصحيحها.
-	-	-	-	● مساعدة اللاعبين على فهم المعلومات المقدمة لهم.
-	-	-	-	● إظهار الصبر عند التعامل مع اللاعبين.
-	-	-	-	● تشجيع اللاعبين على الاستمرار في الممارسة والتحسين.



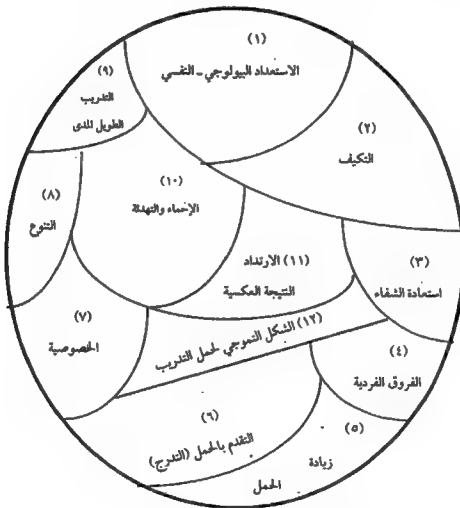
الفصل الخامس

ما اهم مبادئ التدريب التي يجب ان يراعيها المدرب مع الناشئين؟



نتناول في هذا الفصل مبادئ التدريب للناشئ الرياضي، وهي بمثابة إرشادات أو توجيهات عامة تساعد المدرب واللاعبين في كيفية التعامل عند وضع خطط وتنفيذ التدريب، حيث إن الإعداد النفسي الجيد يتأسس على الفهم الصحيح لمبادئ التدريب. ونظراً لكثرة عدد المبادئ، فإننا نقتصر هنا على أهمها.

كما تجدر الإشارة إلى ضرورة عدم النظر إلى هذه المبادئ على أنها منفصلة عن بعضها البعض حيث إنها تشكل فيما بينها وحدة واحدة، ويكمل بعضها الآخر. لذلك يجب فهمها وتطبيقها ككل إذا أردنا تحقيق تقدم مستمر في برامج التدريب، فضلاً عن تجنب حدوث المرض أو الإصابة شكل (١/٥).



شكل (١/٥) مبادئ التدريب الرياضي للناشئين

مبدأ : الاستعداد :

يعنى الاستعداد Readiness الحالة التى يكون عليها الناشئ من حيث القابلية للتعلم والتدريب، فإن وسائل وطرق التدريب تفقد قيمتها، إذا لم يكن الناشئ فعلاً لديه الاستعداد، ويتضمن الاستعداد كلا من النواحي البيولوجية والنواحي النفسية .

أ - الاستعداد البيولوجى :

عندما نتحدث عن الاستعداد البيولوجى، فمن الأهمية أن نشير إلى مفهوم النضج الذى يمكن تعريفه بأنه عملية تطور ونمو داخلى Internal تتابع بشكل معين منذ بدء الحياة بانحاد الخلية الذكرية بالخلية الأنثوية، ولا دخل للفرد فيه . وتشمل هذه العملية تغيرات تشريحية وفسولوجية وعضوية، وكذلك تغيرات عقلية . وهى ضرورية ولارمة وسابقة لاكتساب أية خبرة أو تعلم معين . فالنضج شرط أساسى لكل تعلم، فهو يضع الحدود والإطار الذى يكون فيه للممارسة أو التدريب الأثر الفعال .

هذا، وتشير الدلائل إلى أن الأجهزة الفسيولوجية للناشئ فيما قبل البلوغ لا تكون مهيأة لتحقيق الاستجابة الكاملة للتدريب، ومن ذلك على سبيل المثال فإن التدريب الهوائى Aerobic Training يكون تأثيره أقل فاعلية مقارنة بمرحلة المراهقة والشباب، كذلك الحال بالنسبة للتدريب اللاهوائى Anaerobic Training ؛ نظراً لأن كفاءة هذا النوع من التدريب تتوقف على مستوى النضج، والامر لا يختلف بالنسبة لتدريب القوة، حيث إن التأثير يكون محدوداً من حيث تغير قليل فى حجم العضلات .

أما فيما يتعلق بالمهارات العضلية العصبية فإنها تكون نتيجة لممارسة التمرين وليس العمو أو النضج، كذلك فإن تدريب الناشئين يجب أن يوجه أكثر نحو تطوير المهارة .

وعندما نتحدث عن الاستعداد البيولوجى فمن الأهمية أن يؤخذ فى الاعتبار البناء الجسمانى، أو بالأحرى البناء الجسمانى الخاص الذى يحتاج إليه النشاط

الرياضي المعين . ومن ذلك على سبيل المثال أن كبر حجم الجسم وزيادة قوته قد يمثلان ميزة لاستعداد الناشئ لممارسة بعض مسابقات الرمي، بينما كبر حجم الجسم نفسه قد يمثل عاملاً معوقاً للتفوق في نشاط رياضي آخر مثل الجمباز . لذلك من الأهمية أن يؤخذ في الاعتبار المواصفات الجسمية الخاصة التي يتطلبها كل نوع من الأنشطة الرياضية، والتي يمكن على أساسها اختيار الناشئ بطريقة سليمة .

ب - الاستعداد النفسي :

تجدر الإشارة هنا إلى أن النضج البيولوجي وحده لا يكفي لضمان استمرار الناشئ في الممارسة والتدريب، حيث إنه من الأهمية أن يتمتع الناشئ بالنضج النفسي الذي يسمح له بتحمل العبء البدني والضغط النفسية المرتبطة بالتدريب أو المنافسة الرياضية، فكما نعلم أن لكل رياضة خصائص نفسية تتميز بها، فهناك أنشطة تتطلب توافر قدر كبير من الشجاعة والجرأة للناشئ: مثل القفز، الجمباز، وأنشطة أخرى تتطلب سرعة رد الفعل مثل العدو والسباحة، وأنشطة تتطلب القدرة على تحمل الألم مثل الجودو والكاراتيه والمصارعة . وأنشطة تتطلب القدرة على التعاون مع الآخرين مثل الألعاب الجماعية .

وهنا ينبغي أن نشير إلى أن الكثير من الناشئين الصغار قد يجبرون على الممارسة والمنافسة سواء من قبل آبائهم الذين يرون تفوق أبنائهم تعويضاً لهم عن رغبة كامنة لم يستطيعوا هم أن يحققوها، أو المدربين غير المؤهلين الذين لا يعولون أهمية على فهم انفعالات واتجاهات الناشئ، الأمر الذي يؤدي إلى أن يعاني الناشئ من بعض الخبرات النفسية السلبية مثل الفشل، الإحباط، القلق، الاتصال السلبي مع زملائه والمدربين . . وربما ينتهي الأمر بالانسحاب كلياً من الرياضة .

مبدأ : التكيف :

يعني التكيف Adaptation التقدم الذي يحدث في مستوى إنجاز الأعضاء والأجهزة الداخلية للجسم نتيجة أداء أحمال داخلية وخارجية تتخطى مستوى اللاعب الراهن، وتؤدي هذه الأحمال إلى هدم مواد، ويتم تعويض هذه المواد أثناء مرحلة استعادة اجتماع القوى بحيث تزيد عادة عن المستوى الأصلي .

ويتخذ التكيف أشكالاً عديدة منها التكيف المورفولوجي (التكوين الخارجي) ويتضمن: مقاييس الجسم والعضلات، حجم القلب، الشعيرات الدموية. والتكيف الوظيفي، ويشتمل التقدم الذي يحدث في مقدرة الأجهزة الوظيفية مثل الطاقة وعملية تبادل المواد وكمية الدفع القلبي... إلخ.

وتجدر الإشارة إلى أن التغيرات اليومية الناتجة عن التدريب تكون طفيفة جداً يصعب قياسها، وقد يستغرق الأمر أسابيع وأحياناً شهوراً للوصول إلى درجة من التكيف يمكن قياسها، ويخطئ بعض المدربين عندما يتعجلون تحقيق التقدم السريع بحمل التدريب، حيث إن ذلك يؤدي إلى تعرض الناشئ للإصابة أو المرض أو كليهما نظراً لعدم تكيف الجسم مع الأحمال الجديدة. إنه من الأهمية التخطيط الجيد للبرنامج والرضا بالنتائج وعدم الزيادة الكبيرة والسريعة لأحمال التدريب للناشئين.

ومن أهم مظاهر التكيف الناتج عن التدريب المنتظم ما يلي :

- التحسن في التنفس، وظيفة القلب، الجهاز الدوري، وحجم دفع القلب.
- التحسن في التحمل العضلي والقوة والقدرة.
- التحسن في صلابة العظام وقوة الأربطة والأوتار والأنسجة الضامة.
- سرعة إعادة استجماع القوى (الاستشفاء) بعد التمرين.

مبدأ : استعادة الشفاء :

يتضمن التدريب أو المنافسة الرياضية حشد اللاعب لجميع مصادر الطاقة والتي تتناسب مع حالة اللاعب التدريبية، ولتحقيق ذلك يجب أن يتوافر عاملان هما :

١ - الراحة بمفهوم التدريب الرياضي (الراحة الرياضية) .

٢ - مستوى عالٍ من يقظة الجهاز العصبي المركزي .

فالراحة بمفهوم التدريب الرياضي تعني تخلص اللاعب من جميع مظاهر التعب الناتجة عن التدريب أو المنافسة السابقة بما يسمح بوصول الأجهزة الوظيفية للاعب لمرحلة استعادة الشفاء .

ويلاحظ أن أغلب المدربين يتفهمون التدريب من حيث زيادة الاحمال المختلفة على اللاعب، بينما القليل منهم يعطون الأهمية للراحة واستعادة الشفاء. فكما هو معروف أنه عند أداء حمل بدنى فإن جسم الإنسان تحدث فيه مجموعة من العمليات الوظيفية مرتبطة بعضها ببعض، ويبدأ عمل الجسم لاستعادة الشفاء مباشرة بعد الانتهاء من الحمل البدنى .

وتجدر الإشارة إلى أن الحالة الوظيفية التى يمر بها اللاعب بعد العمل البدنى وحتى العودة إلى الحالة الطبيعية تسمى فترة استعادة الشفاء، وبعدها يعود الجسم إلى حالته الطبيعية عن طريق الطاقة المتبقية بعد المجهود.

هذا، وتنقسم فترة استعادة الشفاء إلى فترة مبكرة (تستمر لعدة دقائق)، وفترة متأخرة (تصل إلى عدة ساعات، بل وقد تمتد إلى يوم كامل أو أكثر)، ويتحدد ذلك فى شكل عودة التمثيل الغذائى والطاقة إلى ما كانت عليه قبل العمل البدنى فهى سريعة جداً فى بداية فترة استعادة الشفاء ثم تَئَمِل للبطء.

فعلى سبيل المثال: اللاعب الذى يؤدى مسابقات الجرى ٢٠٠ أو ٤٠٠ متر فإن وقت انخفاض اللياقة البدنية يستمر لفترة تصل إلى ١٥ دقيقة، فى حين تعود الحالة الطبيعية للاعب خلال الخمس دقائق التالية (أى بعد مرور ٢٠ دقيقة).

هذا، ويرجع سبب اختلاف فترات استعادة الشفاء إلى طبيعة اللياقة الوظيفية لأجهزة الجسم، وذلك لبعض أشكال الطاقة المستخدمة، فمثلاً: بعد المجهود الذى يصل إلى الحد الأقصى، فإن اللياقة الوظيفية تعود إلى حالتها الطبيعية بالنسبة للضغط بعد ٦ - ٨ دقائق، واستهلاك الأكسجين بعد ١٦ - ١٨ دقيقة، والنبض بعد أكثر من ٢٠ دقيقة.

وعلى ضوء ما سبق تظهر أهمية دور المدرب فى مراعاة مبدأ استعادة الشفاء واستجماع القوى للاعب من خلال تقديم فترات الراحة المناسبة بعد المجهود حتى لا يتعرض اللاعب للإجهاد أو الإنهاك نتيجة التدريب الزائد أو الضغوط الزائدة. وفى واقع الأمر يجب أن ننظر إلى عودة اللاعب لحالته الطبيعية، ليس فقط لمواجهة الاحمال التدريبية التالية، بل أيضاً لمواجهة المتطلبات الأخرى للحياة مثل أعباء الدراسة وغيرها . . . إلخ .

مبدأ : الفروق الفردية :

توجد اختلافات بين اللاعبين فى استجاباتهم لنفس التدريب لأسباب عديدة، من هذه الأسباب الوراثة، النضج، التغذية، الراحة والنوم، مستوى اللياقة، البيئة، المرض، الإصابات، والدافعية. والمدرب الناجح يكون واعياً للفروق الفردية وكيف تؤثر فى استجابات الرياضى للتدريب، ويكون حساساً للتغيرات فى الأداء، هل هى نتيجة ضعف التغذية، نقص الراحة، المرض أو الإصابة .

فعلى سبيل المثال يتأثر النشاط الرياضى بالعوامل الوراثية مثل البناء الجسمانى، خصائص الأنسجة العضلية، حجم القلب والرئة... إلخ. وبالرغم من تأثير الوراثة فإنها تتأثر كذلك بعوامل البيئة مثل التغذية والتدريب. وهنا تجدر الإشارة إلى أن الوراثة قد تؤثر فى اللياقة والتحمل الهوائى بحوالى ٢٥٪، بينما نسبة ٧٥٪ يمكن أن تتغير نتيجة عوامل البيئة والتدريب.

مبدأ : زيادة الحمل :

عندما يصل اللاعب إلى مرحلة التكيف مع الحمل التدريبي ، فإن هذا الحمل لا يؤدي إلى حدوث تأثيرات تؤدي إلى تطور الحالة التدريبية للاعب. لذلك تبدو الحاجة إلى زيادة الحمل Over Load ، وتحقق الزيادة من خلال ثلاثة عوامل:

- التكرار .
- الشدة .
- الزمن (استمرار الأداء).



ويتضح مبدأ زيادة الحمل فى جميع أنواع التدريب . فمثلاً تحدث زيادة متدرجة للثقل من أجل بناء القوة ، وللاعب الجرى يزيد من زمن التدريب والشدة لتحسين أداء السباق ، وهكذا .

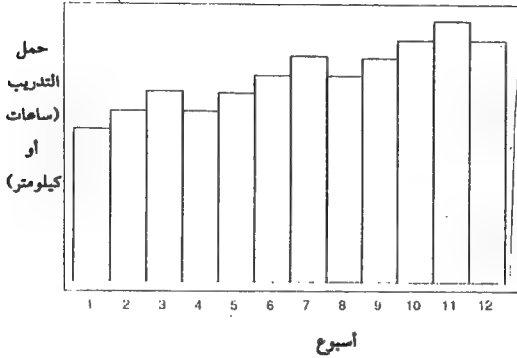
مبدأ : التقدم بالحمل (التدرج) :

يعتبر مبدأ التقدم بالحمل (التدرج) Progression من أهم العوامل التى يجب أن توضع فى الاعتبار عند تصميم أى برنامج تدريبي ، حيث إن الزيادة السريعة المفاجئة تؤدى إلى حدوث التدريب الزائد Over Training ، ويصبح جسم اللاعب غير قادر على التكيف مع حمل التدريب ، فضلاً عن إنه يصبح أكثر عرضة لحدوث الإصابة أو التعرض للمرض ؛ نظراً لأن الإجهاد الزائد يؤثر سلباً على جهاز المناعة .

وتشير الدلائل بالنسبة لتدريب الناشئين أن التكيف الفسيولوجى يكون أكثر ثباتاً ، ويؤدى إلى تطور المستوى بسرعة إذا ما زاد حجم الحمل ، وتم الارتفاع بالشدة بحدو ، ويتم ذلك على المراحل التالية :

- زيادة عدد مرات التدريب إلى أن يصل الناشئ إلى التدريب اليومى .
 - زيادة حجم التدريب فى كل وحدة تدريبية مع ثبات كثافة وشدة الحمل .
 - زيادة كثافة الوحدة التدريبية .
- وتجدر الإشارة إلى أن المراحل أو الخطوات السابقة لا تتم فى وقت واحد إذ يمكن أن يؤدى ذلك إلى ظاهرة التدريب الزائد ، بل يجب أن تحدث بالتدريج ، وتكون أول خطوة أن يجتهد المدرب فى زيادة عدد مرات التدريب ، ثم يزيد من حجم الحمل بالتدريج أيضاً ، ثم أخيراً يزيد من الشدة عن طريق زيادة كثافة الحمل . أما إذا كان وقت التدريب محدوداً ولا يسمح بالارتفاع بالحمل عن طريق زيادة الحجم فيجب الارتفاع بالحمل عن طريق زيادة الكثافة أو الشدة .
- ويعتمد المدرب فى أسلوب التقدم بالحمل (اليومى - الأسبوعى - الشهرى - السنوى) على المبادئ الثلاثة السابقة الخاصة بزيادة الحمل :

- التكرار = المزيد من جرعات التدريب .
- الشدة = زيادة الحمل .
- الزمن = زيادة فترة الأداء .



شكل (٢/٥) التقدم بالحمل للاعب الجري

والتقدم بالحمل لا يعنى الزيادة المستمرة دون الراحة لاستعادة الشفاء . حيث إن الجسم يحتاج إلى فترات راحة لتحقيق التكيف . ويوضح الشكل (١/٥) التطبيق السليم لمبدأ التقدم بالحمل للاعب الجرى . حيث يلاحظ أن الأسبوع الرابع يشهد راحة نسبية من الزيادة السابقة لحمل التدريب .

هذا ، ومن الأهمية أن يتم مبدأ التقدم بالحمل من خلال ما يلى :

- الاهتمام بالعام إلى النوعى .

- الاهتمام من الجزء إلى الكل .

- الاهتمام بالكم ثم الكيف .

مبدأ : الخصوصية :

يعنى مبدأ الخصوصية Specificity أهمية أن يؤخذ فى الاعتبار التخصص الرياضى فى لعبة معينة، وربما أكثر من ذلك التخصص الوظيفى لدى الممارسين لنفس نوع النشاط الرياضى مثل المدافع، المهاجم . إلخ. وتؤكد الدلائل أن تعميق التخصص يسرع ويزيد من إمكانية تحقيق أقصى مستوى. وتحقيق مبدأ الخصوصية يتضمن عناصر ثلاثة :

١ - التدريب على تحسين نظم الطاقة الخاصة :

ويعنى ذلك تحسين كفاءة أجهزة الجسم لإنتاج الطاقة المرتبطة بطبيعة نوع الرياضة، فعلى سبيل المثال هناك أنشطة رياضية تتطلب لياقة هوائية مثل الجرى مسافات، الدراجات، السباحة لمسافات . . . إلخ، وهناك أنشطة رياضية أخرى تتطلب لياقة لاهوائية مثل سباقات العدو والسباحة القصيرة والجودو والجمباز ورفع الأثقال . . . إلخ. كذلك هناك أنشطة رياضية تتطلب درجة متساوية تقريباً من نظامى الطاقة الهوائى واللاهوائى مثل كرة القدم. ولكن يلاحظ أن لاعبى كرة القدم يحتاجون أساساً عملاً لاهوائياً يعتمد على خلفية العمل الهوائى، أى أن الطاقة الأساسية للاعبى كرة القدم هى الطاقة اللاهوائية، أما الطاقة الهوائية فإن الاعتماد عليها يكون بهدف المساعدة فى سرعة الاستشفاء التى تحدث خلال المباراة عند انخفاض معدلات اللعب، لذلك فإن مبدأ الخصوصية فى تحسين نظم الطاقة للاعبى كرة القدم يتطلب التركيز على أداء تدريبات بتكرار الأداء لفترات زمنية قصيرة وبشدّة عالية، بمعنى آخر فإن التدريب على الجرى مسافات طويلة لا يؤدى إلى تحسن كبير فى كفاءة لاعبى كرة القدم مقارنة بأداء تدريبات قصيرة وسريعة تتفق مع طبيعة اللعب فى كرة القدم. هذا، مع أهمية مراعاة طبيعة الأداء للعب الفسيولوجى الواقع على اللاعبين تبعاً لاختلاف مراكزهم فى اللعب.

٢ - التدريب على مهارات الأداء لنوع الرياضة :

ويتحقق ذلك عندما تكون طبيعة التدريب والتمرينات المستخدمة هى نفس طبيعة الأداء المهارى أثناء المنافسة، وهذا يعنى أن الجرى ليس هو الإعداد الأمثل

لتنمية التحمل للسياح، كما أن تحمل السرعة من خلال المحاورة للاعب كرة السلة أفضل من تدريبات تحمل السرعة دون استخدام الكرة. والخلاصة أن الأداء يتحسن إلى أقصى درجة عندما يكون التدريب مماثلاً لنوع النشاط الرياضي التنافسي.

٣ - تدريب المجموعات العضلية العاملة واتجاهات العمل العضلي :

ويعنى ذلك استخدام التدريبات التي تأخذ شكل الحركات المستخدمة فى نوع النشاط الرياضى، ليس فقط من الناحية الشكلية، ولكن أيضاً تستخدم نفس المقاومة ونفس قوة وسرعة الانقباضات العضلية، ويتطلب ذلك ضرورة تحديد العضلات العاملة فى كل مهارة وأسلوب عملها وتصميم أشكال التدريب التى تتلاءم مع كل منها.

فعلى سبيل المثال، فإن برنامج التدريب بالانقصال المستهدف تقوية العضلات العاملة لأداء التصويب البعيد من خارج قوس الثلاث نقاط للاعب كرة السلة يجب أن يتضمن كلا من حركة الدفع بالذراع (مد الذراع) وليس حركة الجذب (ثنى الذراع).

وتجدر الإشارة هنا إلى أن تطبيق مبدأ الخصوصية لا يعنى تجنب تدريب المجموعات العضلية المقابلة أو المساعدة، وإنما من الأهمية أن يسمح لمثل هذه العضلات بالتدريب لتجنب حدوث النمو غير المتوازن، ومن ثم تجنب حدوث الإصابة.

مبدأ : التنوع :

يجب أن يتميز البرنامج التدريبي بالتنوع Variation وعدم التكرار الملل. ويساعد على تحقيق ذلك المبدأ استخدام التنوع ما بين العمل والراحة، وارتفاع الشدة وانخفاضها، وتنوع جرعات التدريب ومراحله وفتراته. كذلك يجب ممارسة التدريبات فى أماكن مختلفة وتحت ظروف متنوعة. كما يجب أن يتبع أداء التمرين الطويل أداء التمرين لفترات قصيرة. والتدريب ذو السرعة العالية أداء التدريب ذو السرعة البطيئة. . . إلخ.

مبدأ : التدريب طويل المدى :

تعتبر زيادة الحمل التدريجي على أجهزة الجسم ولفترة طويلة من المبادئ الهامة لصعود الناشئ سلم البطولة . . فالتدريب طويل المدى Long Term Training يسمح بتحقيق التقدم التدريجي، وتحقيق النمو والتطور، اكتساب المهارة، أمس التعلم، والفهم الكامل للرياضة التي يتخصص فيها.

ومفهوم التدريب طويل المدى لا يعنى أن يتخلى الناشئ عن جميع اهتماماته والتركيز فقط على نوع الرياضة، حيث إنه يجب تشجيع الناشئين على الاشتراك في أنشطة متنوعة، ويأتى التخصص بناء على الرغبة فيما بعد. ويتطلب التدريب التخصص للرياضة المعينة فترة تتراوح بين ٥ - ١٠ سنوات حتى يصل الرياضى إلى أعلى مستوى. وفي سبيل الإعداد طويل المدى يجب تجنب الزيادة السريعة لشدة التدريب وتعجل الوصول إلى النتائج، حيث إن ذلك يؤدى إلى انتهاء اللاعب بصورة سريعة من الملاعب، وهو ما يعرف باحترق اللاعب.

مبدأ : الإحماء والتهدئة :

يجب الالتزام فى كل جرعة تدريب بتخصيص وقت للتسخين (الإحماء) Warm Up فى بداية جرعة التدريب . . . وكذلك تخصيص وقت للتهدئة Cool-down فى نهاية جرعة التدريب . . وترجع أهمية الإحماء فى إعداد اللاعب للأداء العنيف من خلال رفع درجة حرارة الجسم، زيادة معدل التنفس ومعدل ضربات القلب، الوقاية من التمزق الذى قد يصيب العضلات والأوتار والأربطة.

هذا، ويفضل أن يتضمن الإحماء تدريبات للمرونة والمطاطية مع التدرج فى زيادة الشدة تدريجياً، ويفضل بعض المدربين البدء بمهارة بسيطة قبل أداء تدريبات المطاطية تجنباً لحدوث الإصابة التى تنتج عن المبالغة فى استخدام تمرينات المطاطية.

كما يلاحظ أن تمرينات التهدئة فى نهاية الجرعة التدريبية تساعد على تخليص الجسم من مخلفات التمثيل الغذائى بصورة أسرع، حيث إن التوقف المفاجئ عن التدريب العنيف يؤدى إلى البطء فى التخلص من مخلفات التمثيل الغذائى.

وعلى ضوء المبدأ السابق تظهر أهمية الالتزام بمبدأ التهدة ليس فى نهاية الجرعة التدريبية فقط، ولكن خلال فترات الراحة بين التمرينات.

مبدأ : النتيجة العكسية (الارتداد) :

يعنى مبدأ النتيجة العكسية (الارتداد) Reversibility حدوث هبوط أو انخفاض فى مستوى اللاعب عندما يتوقف عن التدريب، أو حتى عند إغفال الاستمرارية فى تنمية صفة معينة خلال الموسم التدريبى.

فعلى سبيل المثال إذا اهتم المدرب بتدريب عنصر القوة العضلية للاعبين فى بداية الموسم التدريبى، ثم تحول بعد ذلك خلال الموسم إلى الاهتمام بالمهارات الرياضية، فإنه يتوقع هبوط مستوى القوة العضلية لهؤلاء اللاعبين.

وتعتبر الفترة الانتقالية (ما بين الموسمين) هى أهم الفترات التى يجب التخطيط لها، حيث إن اللاعبين فى هذه الفترة أكثر عرضة لحدوث الارتداد والهبوط فى مستوى لياقتهم البدنية والمهارية.

وعلى ضوء ما سبق تظهر أهمية دور المدرب فى تخطيط برامج التدريب التى تحافظ على اللياقة البدنية السابق اكتسابها على مدار العام، وخاصة فى فترة توقف المنافسة، وقد يتخذ ذلك شكل الأداء الحر وعدم التقيد بأداء محدد، ولكن يختار كل لاعب الأنشطة المحببة له والتى تبعد عن المنافسة .

مبدأ : الشكل التموجى لحمل التدريب :

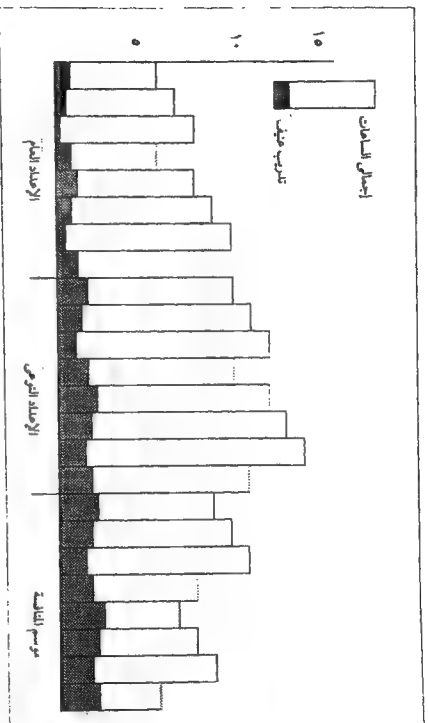
يقصد بهذا المبدأ تبادل الارتفاع والانخفاض عند التخطيط لحمل التدريب وعدم السير على وتيرة واحدة أو مستوى واحد مع اختلاف نوع أو فترة تموجات حمل التدريب .

فعلى سبيل المثال فى التموجات القصيرة خلال الدورة الصغرى أو الدورة الأسبوعية يُستخدم خلال الأسبوع أيام ذات أحمال عالية وأخرى ذات أحمال متوسطة، يتخلل ذلك أيام ذات أحمال منخفضة، ولا تكون الأحمال التدريبية على مستوى واحد طول الأسبوع.

كذلك الحال عند استخدام دورات تدريبية صفري (أسابيع) مختلفة في شدتها وحجمها عند تشكيل الدورة التدريبية المتوسطة التي تتكون من عدة أسابيع (٣ - ٦ أسابيع) فيمكن اتباع نفس المبدأ على مستوى الأسابيع فيكون هناك بعض الأسابيع تتميز بانخفاض حمل التدريب لإتاحة الفرصة للاستشفاء من التأثيرات السلبية لتراكم التعب الناتج عن استخدام أحمال تدريبية عالية، وهكذا بالنسبة لفترات التدريب الطويلة.

ويلاحظ أن طول مدة الشكل التموجي يتوقف بدرجة أساسية على عدد جرعات التدريب وارتفاع شدة وحجم الحمل. . فعلى سبيل المثال يتوقع أن تقل كلما ازداد عدد جرعات التدريب، وارتفعت شدة الحمل لتشمل الموجات القصيرة والموجات المتوسطة، بينما تزداد خلال مراحل التدريب التي يتطلب الأمر فيها زيادة حجم الحمل وتثبيت مستوى الشدة.

ويوضح الشكل (٥/٢) دورات حمل التدريب لمراحل الموسم التدريبي المختلفة من حيث الشدة والحجم.



الإعداد العام

الإعداد التخصصي

موسم المنافسة

شكل (٢/٥) دورات حمل التدريب من حيث تقبيل الشدة والحجم خلال الموسم التنافسي



الفصل السادس

كيف تتم مكافأة سلوك الناشئ في الرياضة؟



أيهما أكثر أهمية للنشئ ، الدافع الذاتى الإثابة

(المكافأة الذاتية) أم !الدافع الخارجى ؟

يعنى الدافع الذاتى الإثابة (Intrinsic) مكافأة داخلية تحدث للنشئ أثناء الأداء . . وعلى هذا النحو يعتبر الدافع الذاتى الإثابة جزءاً هاماً مكملاً لموقف التعلم، وخاصة إذا كان الهدف من التعلم تحقيق الاستمتاع والرضا لدى النشئ.

ويتضح الدافع الذاتى الإثابة عندما نلاحظ إقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضى معين ، أو الانضمام لفريق رياضى بدافع الرغبة والحب فى الممارسة . . ويتوقع أن تستمر هذه الرغبة مادام النشاط أو الأداء الرياضى يمثل له خبرة جيدة، وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع استمراره، فدافع الاستمرار فى الممارسة يكون نابعاً من طبيعة النشاط الذى أحبه والأداء الذى يستمتع به . والواقع أن النشئ عندما يقبل على ممارسة النشاط الرياضى يشعر بسعادة لأنه يمارس النشاط الذى يريده ويرغب فيه، وهذه السعادة تفوق حصوله على مكسب مادى أو مكافأة خارجية.

بمعنى أن الدافع الذاتى الإثابة ينبع من داخل النشئ، ويحدث أثناء الأداء، ومثال ذلك: إن النشئ يستمتع بحضوره كل جرعة من جرعات التدريب، ويعتبر غيابه بمثابة فقدانه للشئ الثمين والهام المحبب له . فهو على النحو السابق لا يعول أهمية كبيرة على المميزات الخارجية التى يمكن أن يحصل عليها نظير اشتراكه فى عملية التدريب أو الممارسة . . أو بالأحرى يرى أن الاستمتاع بالممارسة يفوق العائد المتنتظر نتيجة الممارسة .

ويقصد بالدافع الخارجى الإثابة (Extrinsic) حصول النشئ على مكافأة خارجية نظير الأداء أو الممارسة، وأن السبب الرئيسى للاستمرار فى الأداء هو حصوله على المكافأة الخارجية . . فالدافع الخارجى الإثابة على النحو السابق ينشأ من خارج اللاعب، وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التى ينتظرها، وقد يكون مادياً مثل المكافآت المالية والجوائز ، أو معنوياً مثل التشجيع والإطراء.

هذا ، وبالرغم من اختلاف المهتمين بالإعداد النفسى للنشء الرياضى عن مدى مساهمة كل من الدافع الذاتى الإثابة والدافع الخارجى الإثابة فى تحقيق

الإلحاح والتفوق الرياضى، فإنهم يتفقون على أهمية الدافع الذاتى الإثابة سطوير الدافعية لدى النشء. وهم يرون أن الدافع الخارجى الإثابة المتمثل فى أنواع المكافآت الخارجية التى يحصل عليها الناشئ، قد تفيد فى استمالة الناشئ إلى الانضمام لبرنامج النشاط الرياضى، أو تطوير الأداء لفترات معينة، ولكن لا تضمن الاستمرار فى الممارسة وتحقيق التفوق. . ومن ناحية أخرى فإن الدافع الذاتى الإثابة المتمثل فى ممارسة الرياضة بدافع الحب، وتحقيق الاستمتاع وأن الممارسة تمثل قيمة فى ذاتها يكفل للناشئ الاستمرار والممارسة لأطول فترة ممكنة، فضلاً عن الالتزام وبذل الجهد خلال الممارسة أو المنافسة.

لقد أظهرت نتائج البحوث أهمية الدافع الذاتى الإثابة لدى النشء. . ومن ذلك دراسة أجريت على مجموعتين من الناشئين، حيث اشتركت مجموعة منهما فى برنامج رياضى يقدم لهم النقود كنوع من المكافأة نظير مواظبتهم على حضور جرعات البرنامج. بينما المجموعة الثانية خضعت لنفس البرنامج التدريبى ولم يعط لأفرادها أى نوع من المكافأة نظير المواظبة على حضور جرعات التدريب. وجاءت النتائج موضحة أن المجموعة التى أعطيت النقود كنوع من المكافأة (إثابة خارجية) كانت المجموعة الأقل فى مستوى التحصيل، والأكثر فى نسبة الغياب.

إننا كثيراً ما نلاحظ أن بعض الآباء أو المدربين يستخدمون مع النشء الصغير بعض الأساليب التى تشمل إعطاءهم أنواعاً مختلفة من الإثابة نظير حضورهم التدريب، أو عندما يتحسن مستوى أدائهم. وهناك نوع آخر من الآباء أو المدربين يستخدمون العقاب أو التهديد مثل حرمان الناشئ من بعض المميزات عندما يخفق فى تحقيق المستوى المتوقع منه من الإلحاح الرياضى. وقد يمتد الأمر إلى العقاب البدنى لهذا الناشئ.

إن هذين الأسلوبين سواء ما كان يبدو أنه يتسم بالناحية الإيجابية (الإثابة)، أو الجانب السلبي (العقاب) فإنهما يقعان تحت مسمى الدافع الخارجى الإثابة. وإن نتيجة الأسلوب السابق حلوة ومرة (الإثابة - العقاب) تولد لدى الناشئ فى كثير من الأحيان الشعور بأن هناك مؤثراً خارجياً يدفعه لممارسة الأداء الرياضى، أملاً فى الحصول على الجوائز أو المكافآت أو تجنباً من العقاب والتهديد. بمعنى آخر: أن الناشئ لا يمارس الأداء الرياضى اقتناعاً وشعوراً بالرضى والمتعة، وهذا ولا شك

يضعف من عزيمته الناشئ عن مواصلة واستمرار رحلة التدريب الرياضي وصعود سلم البطولة. إن الناشئ الذى يمارس الرياضة ويلزمه الشعور بأنه مضطر لذلك، سوف لا يجد فى ممارسته المتعة والسعادة، وربما يلاحقه الشعور بالقلق والضيق. . . وقد يترجم ذلك إلى رغبة كامنة فى العزوف عن الممارسة، وحتى فى حالة الممارسة فإن دوافع الإحجام قد تزيد على دوافع الإقدام والرغبة فى الممارسة.



أما فيما يتعلق بالدافع الذاتى الإثابة فإن أهميته تبدو منطقية من وجهة التحليل النفسى للاحتياجات الأساسية للناشئ، فإذا أحسن إعداد وتصميم البرنامج يمكن أن يحقق الكثير من احتياجاته التى تمثل فى حد ذاتها عاملاً هاماً يدفع الناشئ نحو الممارسة والتدريب اقتناعاً بأن إشباع هذه الاحتياجات يمثل قسيمة لا تقل عن المصدر الخارجى للإثابة إن لم تزد عنها.

فعلى سبيل المثال نلاحظ أن علماء النفس يصنفون الحاجات الأساسية للناشئ إلى حاجات فسيولوجية، ونفسية، واجتماعية.

وتشمل الحاجات الفسيولوجية : الطعام، والراحة، وحماية الذات، والنشاط. ولا شك أن النشاط الرياضى يساعد على تحقيق حاجة الطفل إلى النشاط والحركة، وبشكل مقنن. إن الأطفال يتوقون فرحة ورغبة إلى الحركة والنشاط، وخاصة عندما يكون هذا النشاط موجهاً لإنجاز أو تحقيق غرض أو هدف معين. كما أن اللعب نفسه يعتبر مجالاً خصياً لتحقيق الحاجات الفسيولوجية، وإن كان أثره أكثر وضوحاً وشمولاً للحاجات النفسية والاجتماعية.

وتتضمن الحاجات النفسية: الحب، القبول، الانتماء، تقدير الذات، تحقيق الذات. وجدير بالذكر أن النمو النفسى يمكن أن يعثره الخلل إذا لم تشبع مثل هذه الحاجات، فى الوقت الذى نلاحظ فيه أن الاشتراك فى البرنامج الرياضى يساهم إيجابياً فى إشباع العديد من الاحتياجات النفسية.

فعلى سبيل المثال من المفيد أن يكون الناشئ عضواً فى جماعة مثل جماعة الفريق الرياضى فيشعر بإشباع حاجته النفسية للانتماء. كما أن ممارسة الناشئ للنشاط الرياضى تساعد على تنمية مهاراته الحركية، وتطوير قدراته البدنية، وسوف ينعكس ذلك فى إشباع حاجته لتقدير ذاته، فضلاً عن تقدير الآخرين، وفى مقابل ذلك فإن الناشئ الذى يعانى من ضعف فى قدراته المهارية والبدنية من المحتمل أن يواجه خبرات الفشل فى مواقف اللعب، وحتى مواقف الحياة المختلفة، ويتج عن ذلك صعوبة تكوين نظرة مستقلة عن ذاته، باعتبار أنها تمثل قيمة. لقد أظهرت نتائج بحوث عديدة - على سبيل المثال - أن أفضل وأسهل الطرق لضمان النمو النفسى للناشئ هو أن تتاح له فرصة النشاط والحركة واللعب.

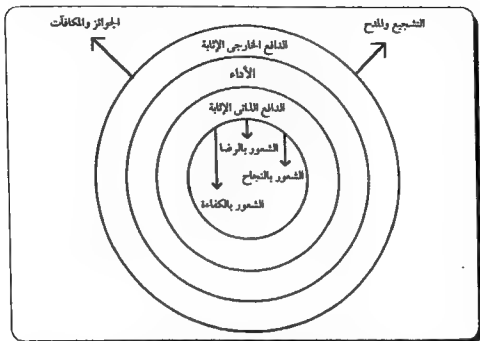
وتجدر الإشارة هنا إلى أن الحاجات الاجتماعية ترتبط إلى حد كبير بالحاجات النفسية. وتشمل الحاجة للأمن، والتفوق، والاعتراف، والانتماء. وحسبنا أن نشير هنا إلى نتائج الكثير من البحوث التى أظهرت وجود علاقة موجبة بين مستوى الأداء الحركى والمكانة الاجتماعية للناشئ. بمعنى آخر: فإن الناشئ الذى يتميز بالتفوق فى مهاراته وقدراته الحركية والبدنية، تكون فرصته أكبر فى تحقيق القبول الاجتماعى بين أقرانه. بل هناك من بعض الباحثين من يذهب إلى أبعد من ذلك ويرى أن أحد الأسباب، إن لم يكن أهمها لتساق الناشئ بين أقرانه، هو تميزه وتفوقه فى المهارات الرياضية.

إنه من المتوقع أن الناشئ يحقق قدراً كبيراً من الشعور بالأمان عندما يكون عضواً فى إحدى الفرق (الجماعة) الرياضية، بصرف النظر عن كمية الوقت التى يمضيها فى المنافسة الفعلية. كما أنه يشعر بالأمان مرة أخرى إذا أتيح له فرصة التفوق والتميز بين أقرانه.

وعلى ضوء ما سبق يتبين لنا الدور الهام للدافع الذاتى الإثابة وخاصة إذا ما أحسن إعداد البرنامج مع الأخذ فى الاعتبار مراعاة الحاجات النفسية للنشء . وذلك من حيث الحاجة للحب، وتمثل فى إتاحة الفرصة للنشئ للحصول على الحب والعطف والقبول والصداقة، أو من حيث الحاجة للتقدير والاحترام، وهى الحاجات التى ترتبط بإقامة علاقات مشبعة مع الذات ومع الآخرين، وتظهر عندما يحقق النشاط الرياضى للنشئ التقبل والتقدير، واحترام الذات والمكانة وسط جماعة الفريق . كذلك تحقيق الذات من خلال ما يقدمه البرنامج الرياضى من فرص للإبحار والتفوق للمشاركين فيه . . وحسبنا أن يتأكد المعنى السابق لأهمية الدافع الذاتى الإثابة أن نحلل دوافع ممارسة النشء للرياضة سوف نلاحظ أن أغلبها من النوع الدافع الذاتى الإثابة .

إن من الأهمية أن نشير هنا إلى أننا لم نقصد من المناقشة السابقة أن نقلل من قيمة المصدر الخارجى للإثابة، ولكن أردنا بدرجة أساسية أن نبرز أهمية المصدر الذاتى الإثابة، حيث إن الواقع العملى من قبل المدرسين وأولياء الأمور يظهر أن الاهتمام الأكبر يوجه نحو المصدر الخارجى للدافع، بينما لا يحظى المصدر الداخلى للإثابة بال العناية والاهتمام اللازمين . . ولنتذكر الآباء وأولياء الأمور دائماً أن الدوافع مكتسبة ومتعلمة، وأنه فى وسعنا أن نربى النشء على التقدير والشعور بقيمة المصدر الذاتى للإثابة . . حيث إن الحقيقة هنا أن الأطفال لا يولدون ولديهم الحاجة للمكافأة، وأنواع الإثابة المختلفة نظير إجادتهم واجتهادهم فى الأداء الرياضى . ولكن المجتمع وأسلوب التربية هما اللذان يكسبان هذه القيمة للنشئ .

والخلاصة : إن العلاقة بين مصدرى الدافع الخارجى الإثابة والذاتى الإثابة علاقة وثيقة، وهما كالوجهان للعملة الواحدة يوضحها الشكل (١/٦) . . ولكن الذى يهمنا هنا هو أن الدافع الخارجى الإثابة لا يعطى ثماره دون وجود الدافع الذاتى الإثابة . . فهو الأولي بالاهتمام والرعاية لتنمية الدافعية لدى النشء، كما أنه هو الذى يضمن الاستمرار فى الممارسة لأطول فترة ممكنة



شكل (١/٦) التفاعل بين الدافع الذاتي الإثابة والدافع الخارجي الإثابة لدى النشء الرياضى

يوضح الشكل (١/٦) أن الدافع ذاتى الإثابة يحدث أثناء الأداء، وينعكس فى شعور الناشئ بتحقيق قيمة ذاته، والشعور بالاستمتاع والرضا، كما يتضح من الشكل كذلك أن الدافع الخارجى الإثابة يحدث بعد الأداء ويتخذ أشكالاً مختلفة مثل التشجيع والمديح أو الجوائز والمكافآت فى أشكالها المختلفة.

هذا، ويمكن الاستفادة من مصدر الدافع الخارجى الإثابة لتدعيم مصدر الدافع ذاتى الإثابة عندما يراعى ما يلى :

- عندما تقدم مصادر الدافع الخارجى الإثابة (المكافآت - الجوائز . . إلخ) كنوع من تدعيم الأداء بصرف النظر عن النتائج (المكسب والخسارة) بمعنى مكافأة أداء الناشئ الجيد بالرغم من خسارة المباراة. أو تقدير الجهد الذى بذله بالرغم من عدم الفوز.
- عندما تقدم مصادر الدافع الخارجى الإثابة (المكافآت - الجوائز . . إلخ) لكسب ميل الناشئ نحو ممارسة رياضة معينة، ويكون هذا الناشئ ليس لديه دافع ذاتى الإثابة. مع أهمية أن يؤخذ فى الاعتبار أنه مع استمرار الممارسة يحدث نقص الاعتماد على مصادر الدافع الخارجى الإثابة، فى مقابل زيادة مصادر دافع الإثابة.

ما هو السلوك الذى يجب مكافأته ؟

يعتبر التدعيم شيئاً هاماً فى التعامل بين المدرب والناشئ. حيث إنه يرتبط بتعديل السلوك. . وهناك مصطلحان غالباً ما يستخدمان لوصف النتائج المترتبة على سلوك الناشئ هما: التدعيم *Rienforcement* والعقاب *Punishment*. فعندما تزداد الرغبة فى تكرار السلوك فذلك يعنى أن هناك تدعيماً، والتدعيم قد يكون إيجابياً مثل إعطاء مكافأة، أو سلبياً مثل التخلص من شيء غير مرغوب فيه. وعندما تقل الرغبة فى تكرار السلوك فإن ذلك يعكس وجود نوع من العقاب.

ويمثل هذا المدخل لمبادئ التدعيم قيمة فى مهارات التعامل والاتصال بين المدرب والناشئ. إذا ما أحسن تطبيقه على نحو صحيح. وبالرغم أن المبادئ نفسها يسهل فهمها فإنها تتطلب مهارة كبيرة لتطبيقها على النحو السليم.

إنه من الأهمية أن يعرف المدرب ما هو السلوك الذى يستحق المكافأة، ثم التمييز بين المكافأة المخطط لها، والتدعيم للمواقف العارضة، وأخيراً يجب فهم مبادئ التأثير، التكرار، التوقيت وغط المكافأة.

وفيما يلى الاعتبارات الهامة التى يجب أن تؤخذ فى الاعتبار لتقديم المكافأة لسلوك الناشئ فى الرياضة :

١ - مكافأة الأداء وليس النتائج :

يفضل إعطاء المكافأة على أساس مدى نجاح الناشئ فى تحقيق أهداف الأداء وليس النتائج؛ نظراً لأن الرياضى يتحكم فى أدائه بشكل أكثر من السيطرة على نتائج المسابقة. حيث إن نتائج المسابقة أو المنافسة تتأثر بالعديد من العوامل، منها الزملاء فى الفريق، أو خصائص المنافسة والتحكيم، والعوامل الموقفية الأخرى التى تحيط بالمنافسة.

هذا وبالرغم من الاتفاق بين المهتمين بالإعداد النفسى للناشئ على ضرورة مكافأة الأداء وليس النتائج؛ نظراً لأن مكافأة النتائج تسبب بعض المشكلات النفسية للناشئ، فإن هناك صعوبة فى تحقيق ذلك بسبب أن المجتمع دائماً يكافئ الفائز بصرف النظر عن أدائه.

ويوضح الجدول (١/٦) المقارنة بين مكافأة الأداء ومكافأة النتائج وأثر ذلك على النواحي النفسية للناشئ.

مكافأة النتائج	مكافأة الأداء
<ul style="list-style-type: none"> ● تكون النتائج خارج سيطرة الناشئ وتتأثر بعوامل كثيرة مثل خصائص المنافسة، التحكيم... إلخ. ● ضعف تكرار مكافأة سلوك الناشئ نظراً لأن المكسب والفوز نصيب القليل من الناشئين. ● ضعف فرص الحصول على المكافأة يؤثر سلبياً على النواحي النفسية للناشئ من حيث زيادة الخوف من الفشل، زيادة القلق، ضعف الثقة في النفس. ● تزيد من فرص الممارسة المحبطة للناشئ نظراً لكثرة خبرات الفشل وعدم الحصول على المكافأة والتدعيم الإيجابي لسلوكه، وذلك بدوره يضعف من مصدر الدافع الذاتي الإثابة الهام لاستمرار الناشئ في الرياضة. 	<ul style="list-style-type: none"> ● يكون الأداء تحت سيطرة الناشئ وفي حدود قدراته. ● زيادة تكرار مكافأة سلوك الناشئ نظراً لأن الناشئ كثيراً ما يحقق مستوى الأداء المطلوب منه في حدود قدراته. ● زيادة فرص الحصول على المكافأة يؤثر إيجابياً على النواحي النفسية للناشئ مثل الشعور بالنجاح والرضا، تحسين الأداء، الثقة في النفس. ● تزيد من فرص الممارسة الممتعة للناشئ نظراً للحصول على المكافأة والتدعيم الإيجابي لسلوكه في الممارسة الرياضية، وذلك بدوره يزيد من مصدر الدافع الذاتي الإثابة الهام لاستمرار الناشئ في الرياضة.

٢ - مكافأة الجهد أكثر من النجاح :

عندما يعرف الناشئ أن المدرب يقدر المجهود الذى يبذله فإنه لا يخاف من المحاولة . أما إذا عرف أنه يكافأ عند النجاح فقط فإنه يشعر بالخوف من نتائج الفشل . . وذلك بسبب له المزيد من التوتر والقلق .

إن الكثير من المدربين وأولياء الأمور يقيمون إنجاز الناشئ من خلال محك المكسب والنجاح ، فالمكسب يعنى النجاح والخسارة بالطبع تعنى الفشل . . وهذا الإجراء الشائع له آثاره السلبية على تدعيم الثقة بالنفس للناشئ . حيث إن الثقة بالنفس للناشئ تتأثر إلى حد كبير من خلال وجهة نظر الآخرين وخاصة الأشخاص المهمين بالنسبة له مثل المدرب أو الآباء .

وجدير بالذكر أن الاعتماد على المكسب / النجاح كمحك وحيد لتقييم الناشئ فى الرياضة يعنى الاعتماد على محك غير مستقر؛ نظراً لأن المكسب غير مضمون دائماً، فضلاً عن أنه نصيب عدد محدود من النشء . بمعنى آخر فإن الاعتماد على محك المكسب وحده يؤدي إلى عدم تدعيم قيمة الذات للناشئ، ومن ثم عدم استقرار الثقة بالنفس، الأمر الذى يؤكد على أهمية استخدام محكات أخرى لتقييم الناشئ، ويأتى فى مقدمتها الجهد الذى يبذله الناشئ سواء فى التدريب أو المنافسة .

إننا كثيراً ما نلاحظ أن بعض النشء يبذلون أقصى جهد لهم فى المسابقة ولكن نظراً لأنهم لم يكسبوا المنافسة فإنهم يعتبرون من وجهة نظر المدرب والآباء بل والمجتمع أنهم خاسرون . . وفى نفس الوقت قد يكسب الناشئ المنافسة بالرغم أنه لم يبذل أقصى جهد له . . ولكن يقابل بالتقدير والمكافأة . إن هذا الإجراء يعنى أننا لم نحسن توجيه المكافأة، حيث إنه حرم منها الناشئ عندما كان يستحقها، وحصل عليها عندما كان غير أهل لها .

٣ - مكافأة الأهداف المرحلية (الصغيرة) الموصلة إلى الأهداف الأكبر :

تتميز الأهداف فى التدريب الرياضى أنها من النوع المرجأ الطويل المدى سواء كان موسمياً رياضياً أو سنة كاملة أو أكثر . لذلك تظهر أهمية وضع أهداف قصيرة المدى Short- Term Goals توضح ماذا يمكن أن يفعل الناشئ حتى يصل إلى الأهداف النهائية . . فهى بمثابة الخطوات الإجرائية أو التكنيك الذى يستخدم لتطوير

الدافعية والحفاظة عليها للناشئ عبر رحلة الممارسة باعتبار أنها مصدر للدافع الذاتي Self-Motivation.

إن المدرب الذى ينتظر المكافأة للأهداف الرئيسية فقط، فإنه يحرم الناشئ من فرص الحصول على المكافأة الحقيقية.

مثال بمكافأة الأهداف المرحلية:

● ناشئ يتعلم السباحة. الهدف الرئيسى عندئذ إتقان السباحة لمسافة ١٠٠ متر. يمكن تقسيم هذا الهدف الرئيسى إلى أهداف مرحلية عديدة.

من ذلك:

- هدف اكتساب الناشئ الثقة مع الماء.

- هدف المقدرة على الطفو زمن ٣٠ ث.

- هدف المقدرة على الانزلاق مسافة ١٠ أمتار.

- هدف المقدرة على أداء ضربات الرجلين مسافة ١٥ متراً.

- هدف المقدرة على أداء حركات الذراعين والرجلين مسافة ١٥ متراً.

- هدف المقدرة على أداء حركات الذراعين والرجلين والتنفس مسافة ٢٥ متراً.

- هدف السباحة مسافة ٥٠ متراً فى زمن محدد.

- هدف السباحة مسافة ٥٠ متراً مع أداء أقل عدد من دورات الذراعين.

- هدف السباحة مسافة ١٠٠ متر فى زمن محدد... إلخ.

إن إيجاز الناشئ للأهداف المرحلية يعتبر مكافأة فى حد ذاته، وتقديم المكافأة بمثابة تدعيم وتعبئة للطاقة وإطالة فترة بذل الجهد (٥).

● جليل: إن تضع نماذج مختلفة من الأهداف الرئيسية والمرحلية فى رياضتك التخصصية.

٤ - مكافأة السلوك الانفعالي والاجتماعي للناشئ :

تعتبر المكافأة بمثابة تدعيم لسلوك الناشئ لإعادة تكراره. . . وحيث إن الجوانب النفسية والاجتماعية للناشئ لا تقل أهمية عن المهارات الرياضية والقدرات البدنية، فإنه من الأهمية أن تُحظى باهتمام المدرب من حيث تعليمها وتنقيتها، وهنا تظهر أهمية دور المكافأة في تعليم السلوك المرغوب فيه.

فعلى سبيل المثال، يفضل تقديم المكافأة للناشئ عندما يتميز سلوكه بالسيطرة على انفعالاته، أو القدرة على تحمل المسؤولية (ولكن يجب أن تعطيه المسؤولية أولاً) كذلك عندما يظهر الروح الرياضية، أو التعاون مع جماعة الفريق. . إلخ.

ما مقدار تكرار المكافأة ؟

● يزداد تكرار المكافأة عندما يتعلم الناشئ مهارات جديدة.

المبدأ العام أن زيادة التكرار تعنى سرعة التعليم، ويجب الحذر هنا أن المكافأة إذا لم يحسن استخدامها تفقد قيمتها. . كما تجب الإشارة إلى التدعيم والعقاب بمثابة معلومات يستفاد منها لتعلم الناشئ. إنهما يوضحان للناشئ وجهة نظر المدرب في السلوك الصحيح والسلوك الخاطئ.

● عندما يتعلم الناشئ المهارات جيداً، يحتاج إلى التدعيم من وقت إلى آخر.

يجب عدم توقف التدعيم عندما يتعلم الرياضي المهارات جيداً، حيث إن اللاعب يحتاج إلى الشعور بالتقدير لإنجازاته، وإن تجاهل المدرب لاستخدام التدعيم قد يترتب عليه تعمد اللاعب الأداء الضعيف سعياً للحصول على التقدير من المدرب.

متى تقدم المكافأة ؟

يكون الدافع قوياً ونشطاً كلما كانت المكافأة أو التعزيز لاداء الناشئ قريب الحدث، أى (مكافأة عاجلة). بينما يكون الدافع ضعيفاً وخاملاً إذا ما تأخرت المكافأة أو التعزيز لادائه (مكافأة مرجأة).

وعلى ضوء ما سبق عندما يكون التعلم فى بدايته، يجب إعطاء المكافأة مباشرة بعد السلوك الصحيح أو الاقتراب من ذلك. كما يجب أن يقدم المدرب المكافأة الفورية عندما يؤدي اللاعب المهارة على نحو جيد، ولا يؤجل ذلك ساعة أو أكثر، ومع ذلك عندما يتعلم المهارة وينضج الناشئ من الناحية المعرفية تقل أهمية تقديم المكافأة الفورية بعد الأداء الملائم، ويستثنى من ذلك اللاعب الذى يتميز بضعف الثقة فى النفس، حيث إنه يحتاج إلى التدعيم والتشجيع الفورى عندما يؤدي استجابة صحيحة.

هذا، ومن الأهمية بمكان أن تقدم المكافأة عندما يستحق الناشئ ذلك، فعندما يؤدي الناشئ أخطاء متكررة تؤثر فى نجاح الفريق، أو أن مستوى أدائه منخفض، فإن تقديم المكافأة بأشكالها المختلفة للأداء غير الصحيح يؤثر سلباً على فهم قيمة التدعيم.

ولكن عندما يكون أداء الناشئ ضعيفاً يمكنك أن تفهم وأن تتعامل معه من منطلق أن ذلك شيء طبعى ومتوقع أثناء الممارسة. ولكن فى نفس الوقت لا تظهر تعاطفك معه، وهو سوف يقدر أنك تفهم ذلك.

إن المعنى السابق لتوقيت المكافأة يجب أن ينظر له على نحو أكبر وفهم أشمل فى عملية تدريب الناشئين، حيث إن العائد والمكافأة من عملية التدريب قد تتطلب شهوراً عديدة (موسماً رياضياً)، وربما سنة كاملة أو أكثر، الأمر الذى يزيد من مسئولية المدرب فى أهمية استخدام المكافأة العاجلة خلال مراحل التدريب المختلفة.

هذا، وبالرغم من أن المسابقات الرياضية تعتبر مصدراً للمكافأة وتهيئة سلوك الناشئ لتحقيق أفضل أداء، ولكن الأمر ليس كذلك بالنسبة للتدريب. حيث إن بعض النشء يتدرب على مستوى المنافسة والبطولة، وقد يتطلب ذلك منه العمل الشاق لساعات عديدة يومياً، وقد تستمر على مدار السنة. وهذا يمثل نوعاً من العبء البدنى والبنفسى، حيث يلاحظ أنه ملتزم بأسلوب معين للمعيشة، ونظام النوم، فضلاً عن تضحيته بالكثير من الأنشطة الأخرى التى تمثل له قيمة وأهمية فى حياته.

بمعنى آخر، فإن التدريب الرياضى للناشئ قد لا يحمل بين طياته مصادر الجذب والتشويق بصفة عامة، ومن ثم فإن الناشئ يحتاج دائماً أن يبحث لنفسه عن أنواع مختلفة من المكافآت تشبع الدافع وتنشط سلوكه وتهيئه للأداء.

وبناءً على ذلك كلما أمكن جعل التدريب شاقاً وممتعاً، ومصدراً للحصول على المكافأة بنوعيتها ذاتية الإثابة وخارجية الإثابة كانت تنمية الدافع لدى الناشئ أكثر احتمالاً وأكثر يسراً.

ما نوع المكافأة التي يجب استخدامها ؟

تتأثر درجة الدافع لدى الناشئ بنوع المكافأة، فكلما زاد تفضيل الناشئ لنوع معين من المكافأة أثر ذلك على زيادة درجة الدافع لديه. ونجدد الإشارة إلى أنه توجد فروق فردية كبيرة بين النشء في تحديد نوع المكافأة التي تدعم سلوكهم. ويخطئ الكثير من المدربين عندما يتحيزون لنوع معين من المكافأة ظناً منهم أنه أفضل تأثيراً من الأنواع الأخرى. ولكن يتوقع اختلاف تأثير نوع المكافأة تبعاً لاستجابة الناشئ، وهنا تبدو أهمية دور المدرب في معرفة نوع المكافأة التي يرغب فيها ويفضلها الناشئ.

ويوضح الجدول (١/٦) قائمة بأنواع المكافآت الشائعة وفقاً لفئات ثلاث حاول أن تكتشف أى من هذه المكافآت وغيرها تدعم سلوك الناشئ .

وتسمى أنواع المكافآت الموضحة بالجدول (١/٦) بالمكافآت الخارجية لأنها تقدم للاعب من خلال المدرب أو مصدر خارجي آخر، كما تجدر الإشارة إلى أن أغلب النشء يستجيبون إيجابياً للمكافأة الخارجية مثل التشجيع والتقدير . . وهذه المكافآت تعتبر تدعيماً قوياً يمكن أن يستفيد منها المدرب في تشكيل وتدعيم سلوك الناشئ.

وتوجد مجموعة أخرى من المكافآت ليست متاحة بشكل مباشر لاستخدامها، وهي - كما سبقت الإشارة - لها تأثير قوى على النشء، وهي المصدر الذاتي للإثابة للناشئ، والتي تتحقق خلال اللعب والممارسة الرياضية، وتظهر في شعور الناشئ بالنجاح، الإحساس بالفخر والافتخار، الشعور بالكفاءة. وبالرغم من أن المدرب لا يستطيع أن يقدم بشكل مباشر هذه المكافأة للنشء فإنه يستطيع أن يهيئ ظروف الممارسة والتدريب التي تحقق ذلك.

جدول (١/٦) أنواع المكافآت الخارجية

المكافأة المادية	المكافأة الإنسانية	المكافأة عن طريق النشاط
- الهدايا	- التشجيع	- الاشتراك في المباريات أكثر من أداء التدريبات .
- الميداليات	- الابتسامه	- أداء رحلة للعب مع فريق آخر
- النقود	- إظهار الموافقة	- الحصول على فترات راحة من التمرين
- بدلة تدريب	- إظهار الاهتمام	- تغيير أماكن اللعب مع لاعبين آخرين
..... إلخ إلخ إلخ

وهنا نحمد الإشارة إلى أن أغلب المدربين الناجحين الذين يتعاملون مع النشء يركزون على الاهتمام بالمكافأة ذاتية الإثابة . . أما المدربون الذين يركزون على المكافأة الخارجية فإنهم قد يجدون بعض النشء يحتاج إلى زيادة كمية المكافأة إلى الدرجة التي تزيد عن الإمكانيات المتاحة .

أن تحليل سلوك النشء الرياضى يوضح أن النشء الذى يمارس الرياضة من أجل المكافأة الخارجية نادراً ما يحتفظ بالدافع لفترة طويلة، وإنما النشء الذى يوجه الدافع الذاتى الإثابة ويستمتع بالممارسة الرياضية تكون فرصته أفضل فى تحقيق التفوق والامتيار فى الرياضة .

هذا، ويمكن للمدرب مساعدة النشء أن يكون لديهم الدافع الذاتى الإثابة على نحو أكثر من الدافع الخارجى الإثابة من خلال أمرين هما :

- ١) استخدام المكافآت الخارجية بفاعلية خلال مبادئ التدعيم للسلوك .
- ٢) جعل خبرة الممارسة للنشء من النوع المصدر الذاتى الإثابة بمعنى أن يكون البرنامج التدريبى بمثابة مصدر للمتعة، والرضا، والشعور بالكفاءة، كذلك يجب أن يساعد المدرب النشء على الفهم الصحيح للمكافأة، وأنه بالرغم من فائدة المكافأة الخارجية فإن المكافأة الداخلية تمثل قيمة أكبر وتأثيراً أفضل .

ومن أمثلة بعض الإجراءات التي يجب أن يراعيها المدرب لتطوير الدافع الذاتي الإثابة ما يلي :

● تنوع التدريب :

كما هو معروف أن تكرار الأداء لمرات كثيرة، وعلى نيرة واحدة قد يؤدي إلى شعور الناشئ بالملل، مثله في ذلك مثل المريض الذي يحتسى الدواء، إحساساً بالضرورة، وليس رغبة فيه. بينما التنوع والتغيير في تخطيط وتصميم جرعة التدريب يحققان مبدأ المتعة والتشويق.

● التدريب في بيئة ملائمة :

تؤثر البيئة التي يتعلم أو يتدرب فيها الناشئ دوراً هاماً في إكسابه الشعور بالاستمتاع والسعادة والرضا، وينفس القدر قد تثير لديه الشعور بالملل والضيق وعدم الرضا.

فعلى سبيل المثال عندما يكون الملعب معداً جيداً، والأجهزة المستخدمة في التدريب جديدة، فإن ذلك يساعد على تدعيم الدافع نحو التدريب.



تؤثر البيئة التي يتدرب فيها الناشئ على تدعيم الدافع الذاتي وإكسابه الشعور بالاستمتاع والسعادة والرضا

● أهمية أن ينظر الناشئ للتدريب على أنه شيء ممتع :

كما هو معروف أن الفرق بين العمل واللعب هو نظرة الناشئ لطبيعة الأداء الذى يقوم به. الأمر الذى يتطلب من الناشئ أن ينظر إلى التدريب باعتبار أنه شيء ممتع، يبعث لديه النشاط والحيوية، ويستثير لديه التحدى بدلاً من أن يرى فيه شيئاً مملاً، وأنه دواء يجب احتساؤه.



● أهمية أن يتذكر الناشئ

قيمة ممارسة النشاط
الرياضى على أعضاء
جسمه:

كما هو معروف أن
التدريب يتسم فى الكثير من
جوانبه بالعمل الشاق، وأنه
كثيراً ما يتتاب اللاعب أثناء
التدريب الشعور بالتعب
والملل نتيجة لزيادة الجهد.
وهنا يجب أن يتعلم الناشئ
تذكر فائدة الممارسة وقيمة
التدريب على أجهزة جسمه
المختلفة، فذلك يؤكد قيمة
الممارسة كنوع من المكافأة
فى حد ذاتها، ومن ذلك

أهمية أن ينظر الناشئ للتدريب على أنه شيء ممتع وذلك
لتدعيم الدافع الذاتى الإيجابية

على سبيل المثال عندما يشعر بالآلم فى عضلات جسمه، فإنه يتذكر أن ذلك يزيد
من قوته العضلية. وعندما يراوده الشعور بالتعب فيتذكر أن ذلك يساعده على

تنمية التحمل الدورى التنفسى . وعندما يرى أن التمرين أصبح مملاً ، فيتذكر أن ذلك يساعده على إتقان الأداء أثناء المباراة حيث لا يكون لديه الوقت للتفكير وهكذا . . .



أهمية أن يتذكر الناشئ فائدة التدريب على أجهزة جسمه المختلفة أثناء التدريب الشاق مما يزيد من الدافعية لديه

● تحديد أهداف للتدريب :

ليس ثمة شك أن استمرار الناشئ فى التدريب بفاعلية وكفاءة يظل مرهوناً بمدى اقتناعه أن الممارسة تمثل نوعاً من المكافأة والإثابة للجهد الذى يبذله . بعض النشء يمارسون بغرض الترويح ، بينما البعض يمارس بهدف المنافسة والبطولة ، والفئة الأخيرة تريد بجانب تحقيق الاستمتاع أن يحصلوا على مكافأة نظير التدريب ، ويتمثل ذلك عادة فى التفوق والأداء الممتاز . . وفى هذا المضمار فإن وضع أهداف مرحلية للتدريب ، بحيث يكون لكل جرعة تدريب هدف أو عدة أهداف عندما يحققها تصبح بمثابة المكافأة لأدائه .

كيف تتم مكافأة السلوك ؟

أوضحنا فيما سبق أن المكافأة بأشكالها المختلفة بمثابة نوع من المعلومات التي تقدم للناشئ يمكن من خلالها تقييم سلوكه . ولكن السؤال الذي يطرح نفسه هنا هو : كيف يمكن مكافأة السلوك إذا لم يؤد الناشئ السلوك الملائم الذي يستحق عليه المكافأة ؟ بمعنى آخر : كيف يمكن للمدرب كرة السلة أن يكافئ الناشئ الذي لم يستطع تسجيل الكرة في السلة ؟ وكيف يمكن للمدرب الكرة الطائرة أن يكافئ الناشئ الذي لم يستطع ضرب الكرة أعلى الشبكة ؟ وهكذا .

. بداية تقدم المكافأة للمؤشرات الأولى للأداء المرغوب فيه ، ثم تقدم المكافأة للأداء القريب أو الأكثر قرباً من الأداء المرغوب فيه . . بإيجاز : احرص على الاستفادة من المكافأة في تشكيل السلوك أو الأداء المرغوب فيه .

فعلى سبيل المثال ، إذا كنت تعلم الأطفال الذين يخافون من الماء السباحة ، فإنك لا تتوقع منهم الوثب في الماء العميق وبداية السباحة ، ولكن سوف تستخدم سلسلة من الخطوات المرحلية تسمح لهم بدخول الجزء الضحل من حمام السباحة ، ثم وضع الرأس في الماء ، ثم تعليمهم الطفو ، الانزلاق ، ضربات الرجلين ، حركات الذراعين ، التنفس ، ثم التوافق بين الحركات السابقة . إن مثل هذه الإجراءات السابقة تحدث عند تعليم العديد من المهارات الرياضية والاجتماعية .

وعلى ضوء ما سبق تعتبر عملية تشكيل السلوك من المهارات الأساسية التي يجب أن يتفهمها المدرب وتتضمن هذه العملية مرحلتين هامتين .

١) تتابع منطقي للمرحلة المستخدمة لتطوير المهارة .

٢) مبادئ التدعيم لتشكيل السلوك (الأداء) المرغوب فيه .

بمعنى آخر فإن المدرب الناجح يعرف جيداً خطوات (مراحل) تدريس المهارات الرياضية . . أى يعرف كيف يمكن تحليل المهارة الرياضية ، وتقسيم

المهارات الرياضية المعقدة إلى أجزاء أصغر لتحقيق التعلم الأمثل، ثم مساعدة
النشء على تجميع هذه الأجزاء فى مهارات معقدة.

إضافة إلى معرفة المدرب خطوات تدريس المهارات الرياضية، يجب أن
يعرف مبادئ تشكيل السلوك. أى القواعد التى تحكم عملية التعلم. . حيث من
الخطأ الشائعة أننا نلاحظ أغلب المدربين يتجاهلون هذه المبادئ للتعلم، وكذا
النواحى الفنية لأداء المهارات.

ونستعرض فيما يلى بعض الإرشادات الهامة التى تعين المدرب على
إكساب المهارات الرياضية للنشء على نحو أكثر فعالية:

● تقسيم المهارات الرياضية إلى مراحل صغيرة مع احتمال كبير أن تؤدى
بنجاح يمكن مكافأته. ثم يعقب ذلك التدرج وربط هذه المراحل الصغيرة
فى مهارات كلية أكثر تعقيداً. هذا وعندما تتضمن الرياضة السرعة،
المسافة، الزمن، تزداد محركات المكافأة بشكل أكثر موضوعية حيث تقدم
المكافأة عندما يتحسن زمن العدو أو السباحة مقارنة بالأداء السابق، أو
عندما تزداد مسافة الأداء. . . وهكذا.

المهم هنا أن يتذكر المدرب أن التقدم المستمر فى الأداء حتى من خلال
خطوات مرحلية صغيرة جداً يعتبر أفضل من التعجل للوصول إلى الأداء النهائى.

● تطوير مكون واحد من المهارة وعدم تشكيل مكونين معاً فى نفس الوقت.
فعلى سبيل المثال، إذا كانت مهارة مثل التصويب فى كرة السلة تتطلب
الدقة والسرعة، يجب أن تبدأ أولاً بالتركيز على دقة التصويب ثم بعد
ذلك التركيز على السرعة. . كذلك إذا كانت مهارة الإرسال فى لعبة
التنس تتطلب الدقة والقوة يجب أن تبدأ أولاً بالتركيز على دقة الإرسال
ثم بعد ذلك التركيز على القوة، وهكذا.

ونجدر الإشارة إلى أن النشء الذى يفشل فى تحقيق التقدم فى تعلم المهارة
بعد ممارسته بدرجة معقولة فإن ذلك عادة يكون نتيجة محاولة المدرب تطوير شيئين

أو أكثر فى نفس الوقت .. لذلك ينصح عند حدوث ذلك تقسيم المهارة والتركيز على مكون واحد.

● اقترح دائما نظاما يسمح بتدعيم المستوى الراهن للأداء قبل الانتقال إلى مستويات أعلى. وتلك قاعدة هامة جداً فى تشكيل السلوك المرغوب فيه للناشيء.

● عندما تعلم مهارة جديدة، أو عند الربط بين مهارات صغيرة فى شكل معقد، يجب أن تخفض مؤقتاً من المستويات المطلوب تحقيقها للحصول على المكافأة أو التدعيم.

● عندما لا تحقق طريقة معينة لتشكيل السلوك فائدتها، حاول أن تستخدم طريقة أخرى، وتذكر دائماً أن هناك فروقا كبيرة بين النشء فى قابليتهم واستعدادهم لتعلم المهارات الرياضية، ولا توجد طريقة واحدة فقط.

كيف يتعامل المدرب مع السلوك غير المرغوب فيه ؟

يسلك الناشئ فى بعض الأحيان أنواعاً من السلوك غير المرغوب فيه، ومن الأهمية أن يعرف المدرب كيف يواجه ذلك ويتعامل معه. وبشكل عام نناقش أسلوبين شائعين هما :

- تجاهل السلوك غير المرغوب فيه.

- عقاب السلوك غير المرغوب فيه.

تجاهل السلوك غير المرغوب فيه :

يعنى هذا الأسلوب عدم استخدام المكافأة أو العقاب مع الناشئ الذى يؤدى سلوكاً غير مرغوب فيه، وهذا الأسلوب مفيد تحت ظروف معينة، وخاصة أن معاقبة السلوك غير المرغوب فيه للناشئ قد تدفعه إلى المزيد من هذا النوع من السلوك، حيث إن عقابه يؤكد على أهمية دوره بينما تجاهله يعنى أن ذلك لا يمثل أهمية لك.

أما عندما يكون مصدر السلوك غير المرغوب فيه يشكل خطراً على الناشئ نفسه أو على زملائه، عندئذ يجب التحذير الشديد، وعندما لا يستجيب يجب معاقبته.

وبشكل عام فإن أسلوب التجاهل يصلح مع الناشئ الذى يبحث عن التقدير والاعتراف من خلال سلوكه غير المرغوب فيه هذا، وذلك بغرض أن يلفت النظر نحوه. كما يتطلب هذا الأسلوب أن يكون المدرب من النوع الذى يتحلى بالصبر.

هذا، ومن الأهمية عدم تجاهل السلوك المرغوب فيه، فعندما يسلك الناشئ سلوكاً مرغوباً فيه، فإنه ينتظر منك التشجيع والتدعيم الإيجابى، كما أن عدم مكافأته يسبب عدم التزامه بالسلوك المرغوب فيه، وقد يفسر صمتك كتدعيم سلبى.

عقاب السلوك غير المرغوب فيه :

يفضل المهتمون بالإعداد النفسى للنشء عدم استخدام العقاب مع النشء الصغير، والأهم تدعيم سلوكهم الإيجابى . . وحجتهم فى ذلك أن أسلوب العقاب غير فعال، وأنه يؤدى إلى العدوانية، وزيادة سلوك الإحجام، إضافة إلى التأثير السلبى على الكثير من النواحي النفسية والشخصية للاعب.

والواقع أن العقاب لا يعتبر أسلوباً مرغوباً فيه، وأنه يؤدى إلى مشكلات عندما يستخدم على نحو غير فعال، بينما عندما يستخدم على النحو الملائم فإنه يصبح مفيداً فى التخلص من السلوك غير المرغوب فيه، ودون أن يترتب على ذلك نتائج غير مرغوب فيها.

وبشكل عام فإن العقاب يكون مفيداً ويعتبر ضمن المدخل الإيجابى عندما يسترشد بالنقاط التالية :

- استخدام العقاب بطريقة بناءة تصمم لمساعدة النشء على التحسن الآن وفى المستقبل، وتجنب استخدام العقاب كوسيلة للثأر أو الانتقام.
- عندما تحدث مخالفات أو سلوك غير مرغوب فيه من الفريق . . قدم العقاب بطريقة غير شخصية، حيث إن توجيه العقاب للناشئ يوضح أن اتجاهك نوع من الانتقام.
- عدم المبالغة فى استخدام العقاب، وخاصة عندما يشعر الناشئ بعدم الرضا عن سلوكه الخاطئ، وتجنب استخدام العقاب كمصدر للتهديد المستمر.
- قدم للناشئ إنذاراً قبل تنفيذ العقاب.
- كن متسقاً فى تطبيق العقاب سواء بين اللاعبين أو مع كل لاعب على حدة.

- تجنب اختيار أنواع العقاب التي تسبب لك الشعور بالذنب . . وإذا لم تستطع اتخاذ قرار العقاب الملائم أخبرهم أنك سوف تتحدث معهم بعد التفكير في ذلك .
- عندما تقدم العقاب الملائم ، فإنك تشعر بالثقة في صحة قرارك ، اجعل الناشئ يشعر كعضو له قيمته في الفريق مرة أخرى .
- تأكد أن ما تعتقد أنه عقاب لا يدرك بواسطة الناشئ كتدعيم إيجابى ، ومن ذلك أن تمنعه من التدريب لوحدة تدريسية معينة بينما ذلك يمثل له ميزة .
- تجنب استخدام النشاط البدنى - الجرى حول الملعب ، الانبطاح ، ثنى الدراعين - كعقاب . حيث إن عمل ذلك يجعل الناشئ تتكون لديه اتجاهات سلبية نحو النشاط البدنى . . والمطلوب أن تجعل الناشئ يستمتع من خلال الممارسة للنشاط الرياضى . . وأن الممارسة ذاتها بمثابة مصدر ذاتى الإثابة يزيد من الدافع الإيجابى نحو الممارسة للرياضة .
- تجنب استخدام العقاب والنقد المستمرين للنشء ، حيث إن ذلك يحول اهتماماتهم إلى مجالات أخرى ويشعرون بالاستياء نحوه .
- أحد أشكال العقاب الفعال حرمان الناشئ من المشاركة فى اللعب ، وتطلب من بقية اللاعبين التجاهل الكامل له خلال فترة الحرمان من المشاركة التى تتراوح بين ٥ - ٣٠ دقيقة .

فيما يلي ملخص للنقاط الهامة التي اشتمل عليها هذا الفصل وتساعد

المدرّب على استخدام المكافأة والعقاب بفاعلية مع الناشئين :

● تعلم استخدام مبادئ التدعيم بفاعلية يعتبر شيئاً هاماً لنجاحك في التعامل مع الناشئين.

● عندما تؤدي النتائج إلى الميل لتكرار السلوك فذلك يعني التدعيم، أما إذا أدت النتائج إلى الميل لعدم تكرار السلوك فإن ذلك يعني العقاب.

● تقدم المكافأة على الأداء وليس على النتائج.

● تقدم المكافأة للناشئين على جهودهم أكثر من لمحاولتهم الحقيقي.

● قدم المكافأة للإنجازات القليلة كخطوة مرحلية نحو إنجاز أهداف أكبر.

● قدم المكافأة لتعلم وأداء المهارات الانفعالية والاجتماعية مثل المهارات الحركية.

● قدم المكافأة باستمرار عند تعلم الناشئ مهارات جديدة. ثم تقدم المكافأة على فترات عندما يتم تعلمها جيداً.

● قدم المكافأة بسرعة كلما أمكن ذلك بعد السلوك الصحيح أو الاقتراب منه.

● استخدم أنواعاً مختلفة من المكافأة الخارجية، ولكن لا تهمل حق الناشئين في المكافأة الداخلية الناتجة عن اللعب.

● يجب إكساب الناشئ أن المكافآت الداخلية، أكثر قيمة من الخارجية.

● تجاهل السلوك غير المرغوب فيه للناشئين عندما يكون هدفهم جذب الانتباه والشعور بقيمتهم.

● يجب تعلم استخدام العقاب بفاعلية لأنه من المستحيل توجيه الشيء باستخدام التدعيم الإيجابي، أو تجاهل السلوك غير المرغوب فيه فقط.



الفصل السابع

كيف تطور دوافع الناشئ من خلال الممارسة الرياضية ؟



لماذا يختار الناشئ لعبة معينة يقبل على ممارستها بحماسة وفاعلية؟ بينما يحضر الناشئ الآخر جرعات التدريب متأخراً، وقد يتغيب عن الحضور مرات عديدة؟ ما هي أسباب زيادة الجهد أثناء التدريب أو المنافسة؟ كيف نفسر سلوك الناشئ الذى يتميز بالجدية والإخلاص فى التدريب خلال فترات معينة، ثم يلاحظ عدم الاهتمام واللامبالاة فى فترات أخرى من التدريب؟

إن الإجابة عن مثل هذه التساؤلات السابقة توضح فهم الدافعية بالنسبة للناشئ الرياضى . . وفيما يلى الإجابة عن التساؤلات الهامة التى تساعد المدرب/ أولياء الأمور على تطوير الدافعية للناشئ الرياضى.

ماذا تعني الدافعية فى النشاط الرياضى ؟

تعني الدافعية فى النشاط الرياضى - ببساطة - اتجاه وشدة الجهد الذى يبذله الناشئ فى التدريب أو المنافسة.

اتجاه الجهد :

يعنى اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط يمارسه، أو اختياره للمدرب معين يفضل أن يتدرب معه، أو نادى محدد يفضل أن يمارس فيه رياضته المحببة . . . إلخ.

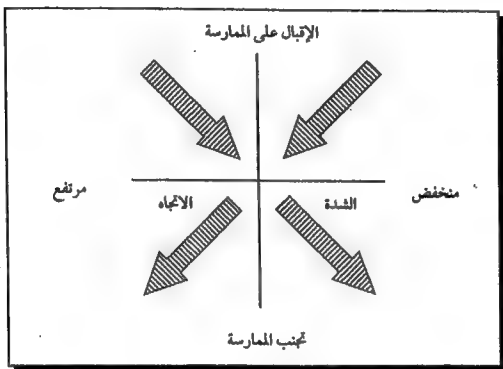
شدة الجهد :

يعنى مقدار الجهد الذى يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة . فعلى سبيل المثال فإن كلا من اللاعبين «عادل» و «أحمد» يحضران جميع جرعات التدريب فى الأسبوع، ولكن من حيث شدة الجهد يلاحظ أن عادل يبذل جهداً أكبر من أحمد.

العلاقة بين اتجاه وشدة الجهد :

يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين اتجاه وشدة الجهد . فعلى سبيل المثال: الناشئ الذى يواظب على حضور جميع جرعات التدريب (اتجاه الجهد)، يبذل جهداً كبيراً فى جرعات التدريب المختلفة التى

يحضرها (شدة الجهد)، وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيراً ما يتأخر أو يغيب عن جرات التدريب يظهر جهداً قليلاً عندما يشترك في التدريب. شكل (١ / ٧) .



شكل (١ / ٧) جوانب الاتجاه وشدة الدافعية في النشاط الرياضي

كيف تتعرف على دوافع الناشئ نحو الرياضة ؟

تتميز دوافع ممارسة الناشئ للرياضة بتعددتها، وتغيرها، فضلاً عن تفردتها بين ناشئ وآخر، وبالرغم من ذلك فإن هناك عاملين هامين يساعدان على تفسير ومعرفة دوافع الناشئ نحو ممارسة الرياضة هما :

- تفاعل خصائص شخصية الناشئ مع الموقف (التدريب أو المنافسة) .

- تعدد وتنوع دوافع الناشئ نحو الرياضة .

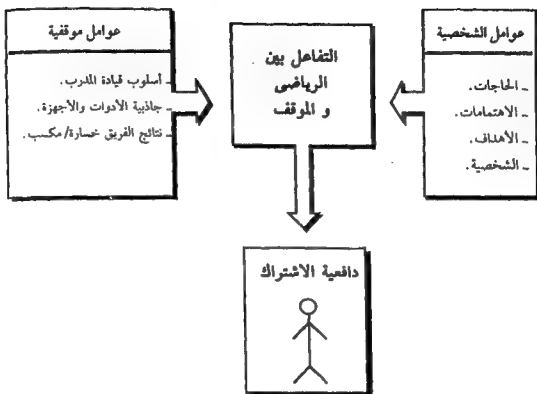
أولاً : تفاعل خصائص شخصية الناشئ مع الموقف (التدريب أو المنافسة :

تعتمد معرفة دوافع الناشئ نحو الرياضة على تأثير كل من العوامل الموقفية والشخصية . . غالباً عندما يواجه المدرب أحد اللاعبين الذى يفتقد إلى الدافع أن يفسر ذلك فى ضوء الخصائص الشخصية التى تميزه، ويعزو سبب ذلك لعوامل الشخصية مثل إنه غير مهتم بالتدريب، عدم المبالاة، عدم الإرادة . . إلخ . . وقليلاً ما يفسر المدرب سبب ضعف دافعية اللاعب إلى عوامل ترتبط بموقف التدريب مثل الأسلوب السلبي الذى يستخدمه فى التعامل مع هذا اللاعب، الملل الناتج عن عدم التنوع والتخطيط الجيد للبرنامج . . إلخ .

الحقيقة أن انخفاض الدافعية للاعب يكون عادة نتيجة مزيج من العوامل الشخصية والموقفية . وإنه من الأسر على المدرب أن يغير من الموقف عن التغير فى خصائص الشخصية .

والخلاصة أن مفتاح فهم الدافعية للاعب يتطلب عدم التركيز على الصفات الشخصية التى يتميز بها اللاعب فحسب، وإنما أهمية معرفة خصائص موقف التدريب (المنافسة) وكيف يتفاعلان معاً .

ومن أمثلة العوامل المرتبطة بالشخصية: الحاجات، الاهتمامات/ الميول/ الأهداف . . . إلخ . أما العوامل المرتبطة بالموقف فتتضمن أسلوب المدرب فى التعامل مع الناشئين، نتائج الفريق من حيث المكسب/ الخسارة، الإمكانيات والأدوات والأجهزة . . . إلخ شكل (٧/ ٢) .



شكل (٢/٧) تفاعل ممارسة الناشئ للرياضة نتيجة صفاته الشخصية والعوامل الموقفية

وفيما يلي مثال يوضح تأثير كل من العوامل الشخصية والعوامل الموقفية على أداء الناشئ الرياضي :

اللاعب «ماجد» يتميز بدافع الاستحسان الاجتماعي أى يتحسن أدائه فى حضور المشجعين، ومن ثم يتوقع أن يكون أدائه فى المنافسة حيث حضور الجمهور أفضل من التدريب.

اللاعب «وليد» يتميز بارتفاع درجة سمة قلق المنافسة، أى يتوقع هبوط مستوى أدائه فى المنافسات الهامة مقارنة بمستواه فى التدريب.

بمعنى آخر: إن مستوى الأداء يتأثر نتيجة تفاعل كل من العوامل الشخصية (دافع الاستحسان الاجتماعي - سمة قلق المنافسة)، والعوامل الموقفية (التدريب - المنافسة). جدول (١/٧).

جدول (١/٧) تأثير التطلع بين العوامل الشخصية والموقفية على أداء الناشئ الرياضى

العوامل الموقفية		العوامل الشخصية
التدريب	المنافسة	
هبوط المستوى	ارتفاع المستوى	دافع الاستحسان الاجتماعى
ارتفاع المستوى	هبوط المستوى	سمة قلق المنافسة

ثانيًا : تنوع دوافع الناشئ نحو الرياضة :

هناك عدة تساؤلات يجب الإجابة عنها للمساعدة فى معرفة دوافع مشاركة

الناشئ فى الرياضة :

- لماذا يشترك أو ينسحب الناشئ من الرياضة؟

- هل هناك أسباب خاصة لكل ناشئ تدفعه للمشاركة فى الرياضة؟

- هل تتغير دوافع مشاركة الناشئ فى الرياضة؟

لماذا يشترك أو ينسحب الناشئ من الرياضة ؟

يجب أن نفرق بين الاختيار ، وأسباب الاختيار، ففى بعض الأحيان قد يختار الناشئ ممارسة نشاط رياضى معين لأسباب ليست نابعة من ذاته، ولكن فى محاولة منه لإرضاء والديه، فكم من ناشئين أجبروا على ممارسة نشاط معين وأدى ذلك إلى عدم تقدم مستواهم وربما عزوفهم عن الرياضة تمامًا .

أسباب اشتراك الناشئ في الرياضة ؟

- تطوير المهارات الحركية .
- الاستمتاع .
- تكوين الأصدقاء .
- النجاح والتقدير .
- تحسين اللياقة البدنية .
- التحدي .
- المساندة الاجتماعية وتشجيع الأسرة .
- الأسلوب الإيجابي لتفاعل المدرب مع الناشئ .
- المكافآت بأنواعها المختلفة (الجوائز، ميداليات الفوز... إلخ).

وتجدر الإشارة إلى أن الناشئ عادة يشترك في النشاط الرياضي لأكثر من سبب من الأسباب السابقة. مثال: المواظبة في التدريب من أجل اكتساب المهارات الحركية الجديدة، ومن أجل صحبة الأصدقاء. وربما للاستمتاع بخبرات المنافسة والتحدى .

أسباب انسحاب الناشئ من الرياضة ؟

- الملل وعدم الشعور بالمتعة .
- الميل نحو ممارسة أنشطة أخرى .
- ضعف المنافسة .
- ضعف تقديره لذاته .
- عدم تحسين قدراته المهارية والبدنية .
- عدم مساندة الأسرة (الآباء) .
- ضعف التفاعل مع المدرب .
- ضعف التفاعل مع زملاء الفريق .
- الاهتمام الزائد بالمكافأة الخارجية .



عدم تحسين القدرات المهارية والبدنية ينقص من دافعية الناشئ نحو الرياضة، ويعتبر أحد أسباب انسحابه من الرياضة

هل هناك أسباب خاصة لكل ناشئ تدفعه للمشاركة في الرياضة؟

الإجابة نعم، هناك أسباب خاصة لكل ناشئ تدفعه للمشاركة في الرياضة.. الأمر الذى يزيد من أهمية وعى المدرب بمعرفة هذه الأسباب ولتحقيق ذلك ينصح بما يلى :

- لاحظ الناشئ وحاول أن تتعرف على ما هى الأشياء التى يحبها أو لا يحبها فى النشاط الرياضى .

- تحدث مع المهتمين بالناشئ (بطريقة غير رسمية) مثال: الآباء/ الأصدقاء، لمعرفة الدوافع الخاصة لكل ناشئ .

- اطلب من اللاعب بطريقة دورية ومنتظمة كتابة أسباب اشتراكه فى الرياضة مرتبة وفقاً لأهميتها .

وتجدر الإشارة هنا إلى أن الناشئ يمكن أن يعانى من تعارض الدوافع من أجل المشاركة، مثال ذلك :

الناشئ «ماجد» لديه الرغبة فى حضور التدريب ولكن يرغب فى إنجاز الواجبات المدرسية وتحقيق التفوق .. أى يشعر بالصراع بين دافع التفوق الرياضى ودافع التفوق الدراسى .

لذلك من الأهمية أن يكون لدى المدرب/ الآباء الوعى بهذه المشكلات وتقديم العون للناشئ للتغلب عليها .

هل تتغير دوافع مشاركة الناشئ فى الرياضة ؟

نعم يحدث ذلك، فعلى سبيل المثال قد تكون دوافع مشاركة الناشئ من أجل الفوز وتحسين مهاراته الحركية وقدراته البدنية، ولكن بعد فترة من الممارسة أو التدريب يحتل دافع الحصول على الاستمتاع أو دافع التحدى أهمية أكبر .

هذا، وعلى ضوء معرفة وجهات النظر المختلفة لتفسير أسباب اشتراك الناشئ فى الرياضة أمكن للمهتمين بالإعداد النفسى للناشئ تلخيصها فى سببين رئيسيين هما :

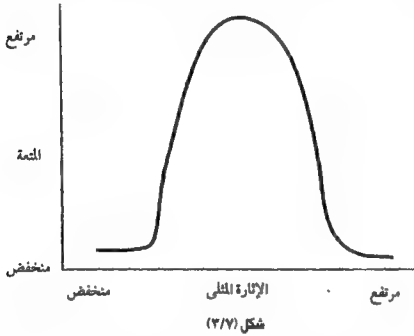
- دافع تحقيق المتعة من خلال الممارسة الرياضية .

- دافع الحصول على تقدير وقيمة الذات من خلال الممارسة الرياضية .

كيف تطور دافع الاستمتاع بالممارسة الرياضية للناشئ؟

لماذا يلعب الأطفال - ليس فقط النشاط الرياضى - ولكن اللعب بكل أشكاله؟ لقد حاول الفلاسفة والعلماء الإجابة عن هذا السؤال منذ فترة طويلة، أما حديثاً فقد أمكن تفسير ذلك فى ضوء أن الطفل يولد ولديه كمية معينة من الإثارة يطلق عليها الحاجة للإثارة أو المتعة.

وتجدر الإشارة إلى أن هناك مستوى أمثل من حالة الإثارة لدى الناشئ، فعندما يكون مستوى الإثارة منخفضاً جداً يشعر بالملل، كذلك عندما تزيد الإثارة بدرجة عالية يصبح الناشئ خائفاً أو قلقاً. ويوضح الشكل (٣/٧) المستوى الأمثل للإثارة.



ومن الأهمية أن نشير هنا إلى أن حالة الإثارة المثلى تحدث عندما ينغمس الناشئ فى النشاط كلياً، يفقد الإحساس بالزمن، يشعر أن كل شيء يسير على النحو الصحيح لأنه لا يشعر بالقلق أو الملل. إن الإثارة المثلى بمشابهة مكافأة ذاتية الإثابة، فالناشئ يشارك فى النشاط الرياضى من أجل الحصول على خبرة الاستمتاع وليس لأسباب أخرى.. وهنا تظهر أهمية دور المدرب فى جعل الممارسة الرياضية خبرة ممتعة.

بعض الاقتراحات التي تساعد على جعل الممارسة الرياضية خبرة ممتعة

- أعط المهارات التي تستثير في حدود قدرات الناشئ. . ودرجة صعوبة تستثير التحدي. . فالصعوبة المرتفعة جداً تؤدي إلى شعور الناشئ بالقلق والتوتر، كما أن الصعوبة المنخفضة جداً تؤدي إلى شعوره بالملل، أما عندما تكون درجة الصعوبة في مستوى الناشئ أو تزيد قليلاً فإنها تصبح مصدراً للمتعة والإثارة المرغوب فيها.
- احرص على زيادة كمية النشاط لكل رياضي، وتجنب زيادة فترات الانتظار، أو عدم المشاركة الفعلية في الأداء.
- تجنب إصدار التعليمات باستمرار أثناء الممارسة أو اللعب، وحاول أن توفر الفرص الموازية لاندماج الناشئ في اللعب أو النشاط الحركي. . إن صياحك المستمر. . والمبالغة في إصدار التعليمات أثناء المسابقات يفقد الناشئ فرصة الحصول على خبرة المتعة والإثارة .
- تجنب المبالغة في تقييم سلوك وأداء الناشئ، حيث إن خبرة المتعة لا تحدث عندما يكون الناشئ تحت ضغط التقييم المستمر سواء من قبل المدرب أو نفسه، وسواء كان التقييم إيجابياً أم سلبياً. إن هناك وقتاً مناسباً يجب أن يخصص للتقييم ولكن ليس أثناء الاندماج في النشاط أو المسابقة .
- احرص على تدعيم فرص التفاعل الاجتماعي الممتع، حيث إن الشيء يجد المتعة والسعادة في وجوده مع زملائه. . وهنا يجب عدم زيادة روح المنافسة بين أعضاء الفريق، بحيث يشعر كل ناشئ أنه ضد الآخر. . وإنما الأفضل هو تنمية روح التعاون والحب والانتماء.

كيف تطور دافع تقدير وتيمة الذات للناشئ من خلال

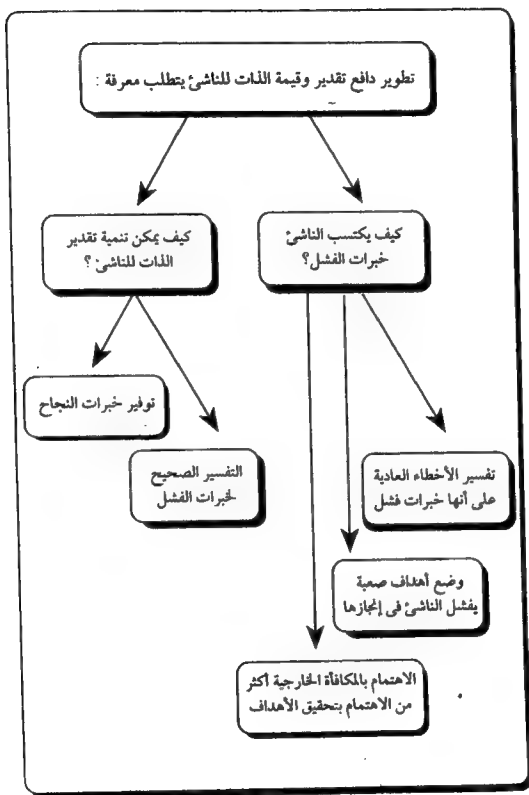
الممارسة الرياضية ؟

يشترك جميع النشء فى حاجات أساسية للشعور بأنهم أكفاء، تحقيق خبرة النجاح، أنهم أشخاص لهم قيمة. ويتعلم الناشئ من الصغر أن قيمته تعتمد إلى درجة كبيرة على مقدرته على تحقيق النجاح والإنجاز. وترجم هذا المعنى على أن المكسب يعنى النجاح، بينما الخسارة تعنى الفشل .

ونتيجة للتفسير السابق تصبح المشاركة فى الرياضة مصدراً كامناً لتهديد الناشئ، حيث إنه يقارن بين مدى إنجازه ويحدد على ضوء ذلك قيمته لذاته، عندما يكسب المنافسة يعنى أنه ناجح وكفاء وله قيمة فى المجتمع . أما عندما يخسر فإن ذلك يعنى أنه فاشل، غير كفاء، ليس له قيمة .

وعلى ضوء ما سبق فإن خبرات الفشل أو النجاح المبكرة فى حياة الناشئ الرياضى يتوقع أن تؤثر فى مدى قيمته لذاته، فعندما تتميز خبرات الممارسة بالنجاح، فإن ذلك يدعم لديه الإحساس بالكفاية، ويقوى لديه المزيد من الحاجة إلى تحقيق النجاح والتفوق . أما عندما تتميز خبرات الممارسة بالفشل، فإنه يلوم نفسه، ويعزو سبب الفشل إلى ضعف مقدرته، وعندما تتكرر خبرات الفشل، فإن الناشئ يحاول حماية نفسه ويصون كرامته من خلال تجنب الفشل، وتكون النتيجة النهائية هى العزوف عن الممارسة للرياضة .

ولإلقاء المزيد من الضوء عن دافع الحصول على تقدير وقيمة الذات لدى الناشئ من خلال الممارسة الرياضية نحاول الإجابة عن سؤلين هامين هما : شكل (٤/٧)



كيف يكتسب الناشئ الخوف من الفشل خلال الممارسة الرياضية؟

أولاً : تفسير الأخطاء العادية التي تحدث أثناء التعلم على أنها خبرات فشل: عندما يبدأ الناشئ تعلم المهارات الرياضية من تلقاء نفسه - تعلماً ذاتياً - فإنه يمتلك مقاومة تلقائية تجنبه حدوث الفشل، فهو لا يسعى إلى تحقيق أهداف أو مستوى معين، وحتى عندما يضع أهدافاً فإنها تكون في حدود إمكانياته . . إنها الممارسة من خلال المحاولة والخطأ، ولكن الخطأ لا ينظر إليه كخبرة فشل، وإنما عبارة عن جزء من عملية التعلم .

أما عندما يبدأ الناشئ ممارسة الرياضة في الشكل النظامي والتنافسي تحت إشراف المدرب، فإنه يتعرض إلى التقييم المستمر ويصبح اللعب ليس هدفاً في حد ذاته، ولكن يخضع الناشئ إلى التقييم المستمر ويتحول التركيز من التعلم إلى الأداء، وإن الأخطاء التي تعتبر جزءاً طبيعياً من عملية التعلم يفسرها الناشئ - بشكل خاطئ - على أساس أنها نوع من الفشل في الأداء .

ثانياً : الضغوط الاجتماعية المحيطة بالمنافسة تؤدي إلى وضع أهداف صعبة تفوق قدرات الناشئ، ومن ثم يفشل في إنجازها .

عندما يبدأ الناشئ ممارسة الرياضة في الإطار النظامي التنافسي، فإنه يسهل عليه ملاحظة أن المدرب يفضل الأداء الممتاز، ويعطي المزيد من التقدير للرياضيين الذين يظهرون تفوقاً واضحاً، ورغبة من الناشئ ذى القدرات الضعيفة في الحصول على التقدير والاعتراف والتشجيع من قبل المدرب فإنه يضع أهدافاً مماثلة لزملائه المتفوقين ذوى المستوى المهارى العالى، وهذه الأهداف بالطبع تكون ذات صعوبة عالية تزيد عن مستواه الحقيقى ويصعب تحقيقها، ومن ثم تعتبر بمثابة خبرات فشل . . وتجدر الإشارة هنا إلى أن اللاعب إذا لم يضع لنفسه مثل هذه الأهداف الطموحة التى تزيد عن قدراته فإن المدرب، وربما الآباء يضعون له مثل هذه الأهداف . وقد يلاحظ أن المدرب يضع أهدافاً للفريق دون الأخذ في الاعتبار الفروق الفردية بين قدرات اللاعبين، كذلك فإن بعض الآباء الذين يرغبون في تحقيق التجمية والتفوق من خلال أبنائهم عادة يقترحون أهدافاً لأبنائهم تفوق قدراتهم واستعداداتهم .

هذا، وبصرف النظر عن مصدر الخطأ في اقتراح الأهداف. فإنه يتوقع فشله في تحقيقها أو يفسر ذلك ليس في ضوء أنها أهداف أكبر من قدراته، ولكن يفسرها في ضوء أن قدراته ضعيفة وأنه غير ذى قيمة.

ثالثاً : اهتمام الناشئ بالمكافأة الخارجية أكثر من الاهتمام بتحقيق الأهداف الشخصية .

إن تحليل دوافع ممارسة النشء للرياضة يفيد أن الناشئ يبدأ ممارسة الرياضة من منطلق أنها تمثل مكافأة وقيمة، أما عندما يتحول إلى الممارسة للرياضة التنافسية فإنه يهتم أكثر بالمكافأة الناتجة عن الممارسة مثل الحصول على النصر والفوز، الميداليات، الاعتراف والتقدير من الآخرين... إلخ.

ونجد الإشارة إلى أن هناك نتائج سلبية عديدة تنتج عن الاهتمام بالمكافأة الخارجية، ومن ذلك أنها تعطى نظير أهداف وضعت بواسطة آخرين، وهى فى العادة لا تناسب الفروق الفردية، وإنما تلائم التمييزين منهم فقط. بمعنى آخر: إن الأهداف قد تكون غير واقعية لدى بعض النشء ومن ثم يتوقع أن تمثل خبرات فشل وليست خبرات نجاح.

كذلك فإن التركيز الزائد على المكافأة الخارجية يجعل الناشئ يعتاد عليها ولا يثقن الأداء بدونها، فهو يريد أن يحتفظ بالبطولة والميدالية الذهبية، وعندما لا يستطيع أن يحقق ذلك يشعر أنه لا فائدة من استمرار الممارسة.

ولا يعنى الكلام السابق أننا نقلل من قيمة المكافأة الخارجية، ولكن لا نتفق مع الأسلوب الذى تقدم به، إنه من الأهمية أن يتيح المدرب الفرصة للنشء أن يدركوا بالقول والفعل أن المكافأة الخارجية هى بمثابة رمز للاعتراف والتقدير لإنجاز أهداف متميزة مرتبطة بالأداء والمهارات الرياضية، وإن هذا الاعتراف أو التقدير لا يعنى تفضيل الناشئ عن الآخر، كما أنه ليس من الضروري أن يكفل النجاح فى المستقبل، إضافة إلى أنه ليس السبب الأساسى وراء ممارسة الرياضة. كما يجب أن يساعد المدرب الناشئ فى الاقتناع بهدف الممارسة كقيمة فى حد ذاتها، وعندئذ فإن كلا من المكافأة الخارجية والمكافأة الداخلية (الذاتية) تساهمان معاً فى تشكيل الدافع المرغوب فيه لدى الناشئ .

كيف يمكن تنمية قيمة الذات لدى الناشئ خلال الممارسة الرياضية؟

ربما تكون الإجابة المنطقية عن هذا السؤال تلتحصر على أهمية توفير خبرات النجاح وتجنب خبرات الفشل للناشئ أثناء الممارسة الرياضية . . ولكن الأمر ليس بهذه البساطة حيث إنه كما نعلم أن المنافسة الرياضية تتميز بالفوز والخسارة، بل إن الفوز عادة هو نصيب القليل، بينما الخسارة نصيب الكثير . . كما أننا لا نستطيع أن نلغى قيمة تجربة المكسب والخسارة، حيث إن لها جوانبها الإيجابية . . لذلك فإن الحل يعتمد على عاملين هامين هما :

- التفسير الصحيح لخبرات الفشل .

- توفير خبرات النجاح .

أولاً : التفسير الصحيح لخبرات الفشل :

إن المشكلة الأساسية أن قيمة الذات لدى الناشئ تكسب من خلال تحقيق المكسب، وهذا المفهوم عندما يتأكد لدى الناشئ فإنه يعنى أن إحساسه بقيمته يكون على حساب الفوز وهزيمة الآخرين . . وهذا مفهوم يجب تغييره، فالمكسب شيء هام، ولكن يجب أن يقيم الناشئ في ضوء الجهد الذي يبذله من أجل تحقيق الأهداف الخاصة به، وليس في ضوء أداء الآخرين، كما يجب التركيز على أهداف الأداء الخاصة لكل ناشئ وليس نتائج المكسب والخسارة.

ثانياً : توفير خبرات النجاح :

تعتمد خبرة النجاح لدى الناشئ على وضع أهداف واقعية تكفل تحقيق درجة مقبولة من النجاح . . وبالرغم من وضوح هذا المبدأ فإن تطبيقه ليس بالسهولة بكمكان، ويرجع ذلك لأسباب عديدة يراعى معرفتها وهى .

● زيادة رغبة الناشئ في الحصول على المكافأة نظير الفوز تدفعه إلى وضع أهداف تفوق استعداده وقدراته .

● نظراً لأهمية الفوز وتحقيق المكسب في المجتمع فإن ذلك غالباً ما يدفع المدربين أو الأباء إلى اقتراح أهداف تفوق مستويات "الناشئ"

● يحدث أحياناً أن يضع الناشئ أهدافاً أقل كثيراً من مستوى قدراته؛ نظراً لخوفه من حدوث الفشل .

● يحدث أن يحقق الناشئ تقدماً كبيراً فى بعض مراحل الأداء، ويتوقع أن يستمر هذا التقدم بنفس المعدل فى المراحل التالية، ولكن لا يتحقق ذلك نظراً لطبيعة خصائص الأداء الرياضى كما هو الحال فى الرياضات الرقمية مثل السباحة أو العدو . حيث يلاحظ أن الناشئ يحقق فى مراحل التدريب المبكر تقدم ملحوظاً فى المستوى الرقوى، ثم بعد ذلك يكون التقدم محدوداً جداً، ويحسب بالجزء من الثانية .

وبالرغم من الاعتبارات السابقة فمن الأهمية بمكان أن يضع المدرب للناشئ أهدافاً يستطيع إنجازها فى حدود قدراته حتى تمثل الممارسة خبرة نجاح بالنسبة له .



توفير خبرات النجاح للناشئ المدخل الهام لجعل الرياضة مصدراً للمتعة وتقدير الذات



الفصل الثامن

كيف تساعد الناشئ على التفسير الصحيح
لخبرات النجاح والفشل في المنافسة الرياضية ؟



قد يندهش المدرب/ الأباء عندما يلاحظون أن بعض الناشئين لديهم درجة عالية من الدافع، دائماً يكافحون ويجتهدون من أجل النجاح. . بينما البعض الآخر يفقد إلى الدافع، ويتجنبون التقييم أو الاشتراك في المنافسات.

ما معنى دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية للناشئ ؟

يعنى دافع الإنجاز والمنافسة الجهد الذى يبذله الرياضى من أجل النجاح فى إنجاز الواجبات التى يكلف بها فى التدريب أو المنافسة. . كذلك المشاورة عند مواجهة الفشل، الشعور بالفخر عند إنجاز الواجبات والمهام التى يكلف بها.

ما أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية للناشئ ؟

١ - اختيار النشاط: يتضح فى اختيار الناشئ لمنافس مقارب فى قدراته، أو اختيار منافس أقل أو أكثر من قدراته يلعب معه.

٢ - الجهد من أجل تحقيق الأهداف: ويعنى مقدار أو كم الممارسة. مثال الحضور ٩٠٪ من جرعات التدريب فى الأسبوع.

٣ - شدة الجهد من أجل تحقيق الأهداف: ويعنى مقدار الجهد الذى يبذله عند حضور التدريب. مثال: إذا كان الهدف من حمل التدريب الوصول إلى الحمل الأقصى أو الأقل من الأقصى فإن الناشئ يبذل أقصى جهد لتحقيق ذلك فى حدود قدراته.

٤ - المثابرة: ويعنى مقدرة الرياضى على مواجهة خبرات الفشل، وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح وبلوغ الهدف. ومثال ذلك عندما يشترك الناشئ فى بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة، وبالرغم من ذلك يستمر فى التدريب من أجل تحسين مستواه فى المسابقات التالية.

كيف يتطور دافع الإنجاز والمنافسة عبر مراحل عمر الناشئ ؟

يتأثر دافع الميل للإنجاز للناشئ وفقاً لمراحل العمر . . وهناك مراحل ثلاث تتم في شكل متتابع على النحو التالي :

مرحلة الكفاءة الذاتية :

تتضمن هذه المرحلة تركيز الطفل على اختبار قدراته دون التأثير بقدرات الآخرين . . وتشمل المرحلة السنية قبل أربع سنوات .

مثال :

الطفل «عادل» لديه دافع كبير لتعلم ركوب الدراجة، وفي نفس الوقت لا يعطى اهتماماً لمقارنة مهارته بأخيه «أحمد» هل يجيد ركوب الدراجة أفضل منه أم لا .

مرحلة مقارنة كفاءته بالآخرين :

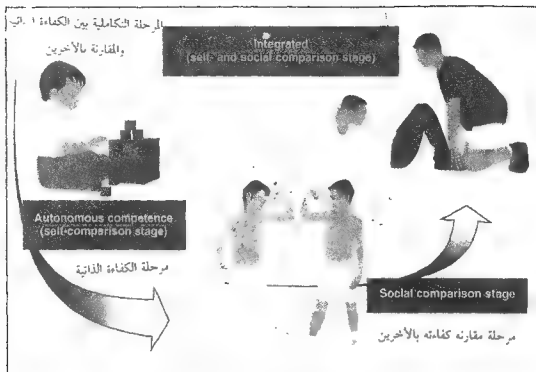
تبدأ هذه المرحلة عندما يبلغ الطفل عمر خمس سنوات، وتتميز بأن الطفل يركز كثيراً على أداء الآخرين ويقارن أدائه بأداء زملائه . .

مثال :

اهتمام الطفل بسؤال المدرب/ المربي عند أداء تمرين معين من الأحسن في أداء هذا التمرين . . وكذلك من أسرع في الجرى، من أقوى . . . إلخ .

المرحلة التكاملية بين الكفاءة الذاتية ومقارنته بالآخرين :

تتضمن هذه المرحلة أن الناشئ يستخدم الشكليات السابقين معاً من دافع الإنجاز (الكفاءة الذاتية - مقارنة كفاءته بالآخرين) فهو يضع أهدافاً لنفسه يحاول إنجازها، كما أنه يقارن أدائه بالآخرين . . ولا يوجد عمر محدد لبداية هذه المرحلة ولكنها تمثل المرحلة الثالثة من تطور دافع الإنجاز للناشئ .



شكل (١/٨) تطور دافع الإنجاز والمنافسة عبر مراحل عمر الناشئ

ما أهمية دافع إنجاز الرغبة في النجاح للناشئ ؟

يوجد غطان شائعان يوجهان سلوك الإنجاز للناشئ، أولهما: يركز على تجنب الفشل، وثانيهما: يركز على الرغبة في النجاح. ومن الأهمية تنشئة الطفل من خلال الاهتمام بدافع الرغبة في النجاح، حيث إن ذلك يؤثر أفضل على تطوير الأداء من ناحية ومراعاة الصحة النفسية للناشئ من ناحية أخرى.

ونقدم هنا مثالا لللاعب «وليد» يواجه دافع الخوف من الفشل. فما هي خصائص سلوكه أثناء التدريب و/أو المنافسة؟

● يبذل الجهد في التدريب أو المنافسة تجنباً لحدوث الفشل وما يصاحبه من اضطرابات وقلق واكتئاب.

● ينخفض مستوى أدائه في مواقف التقييم أو عند الاشتراك في المنافسة.

- كثير الشك فى قدراته ويعانى المزيد من القلق .
- يميل إلى اللعب الدفاعى والحذر الشديد من الوقوع فى الخطأ .
- يفسر الفشل نتيجة القصور فى قدراته، والنجاح نتيجة الحظ .
- يفكر كثيراً فى الانسحاب من الرياضة .
- كثير التفكير فى الجوانب السلبية المرتبطة بالأداء . ومن أمثلة ذلك :
- هذه المسابقة مهمة جداً لتأكيد أهميتى وشخصيتى .
- ماذا يقول الآخرون عني عندما أخسر هذه المسابقة .
- أنا لا أريد أن أخذل ملبرى ووالدى .
- سوف أجد صعوبة كبيرة فى مقابلة أصدقائى إذا خسرت المسابقة .
- سوف يعتقد كل الناس أننى فاشل إذا خسرت هذه المسابقة .
- وفيما يلى مثال آخر للاعب «ماجد» يوجه دافع الرغبة فى النجاح . . فما هى خصائص سلوكه أثناء التدريب و/أو المنافسة ؟
- يبذل الجهد لأنه يعرف قيمة النجاح وما يصاحبه من نتائج ومشاعر إيجابية .
- ينظر إلى المكسب كنتيجة لاستعداداته وقدراته . . ويكون نتيجة ذلك زيادة الثقة فى قدرته على تكرار الخبرات الناجحة فيما بعد .
- عندما يواجه بعض مواقف الفشل فإنه يفسرها بسبب التقصير فى بذل المجهود المناسب، وليس كنوع من القصور فى استعداداته وقدراته، بمعنى أن خبرة الفشل تزيد من دافعيته نحو بذل الجهد (ولا تشبث عزمته عن بذل الجهد لتحقيق النجاح) .
- يتميز سلوكه أثناء اللعب باستخدام أسلوب المبادأة والهجوم وليس الدفاع والحذر الشديد .

ويوضح الجدول التالي رقم (١ / ٨) الفرق بين دافع الخوف من الفشل ودافع الرغبة في النجاح.

دافع الخوف من الفشل	دافع الرغبة في النجاح
<ul style="list-style-type: none"> ● يبذل الجهد تجنباً لحدوث الفشل. ● يشك في استعداداته وقدراته. ● تفسير الفشل نتيجة للتقصير في استعداداته وقدراته. ● الفشل يؤدي إلى الإحباط وضعف الجهد، وربما التمكن السلبى والانحسار من الرياضة. ● يميل إلى اللعب بالأسلوب الدفاعى. 	<ul style="list-style-type: none"> ● يبذل الجهد من أجل قيمة النجاح. ● يتقن في استعداداته وقدراته. ● تفسير الفشل نتيجة للتقصير في الجهد. ● الفشل يؤدي إلى المزيد من بذل الجهد للتغلب على نواحي الضعف. ● يميل إلى اللعب بالأسلوب الهجومى.
<p>ضرورة استخدام الأساليب التى تدعم دافع الرغبة للنجاح لدى الناشئ.</p>	

إرشادات هامة لتطوير دافع الرغبة في النجاح للناشئ

- التأكيد على أن المكسب لا يعنى كل شيء .. هو هدف هام ولكن ليس الأوحد أو الأكثر أهمية حيث إن هناك أهدافاً هامة أخرى للممارسة الرياضية.
- عدم تفسير الخسارة (عدم الفوز) على أنها نوع من الفشل الموجه نحو الذات وشخصية الناشئ.
- يجب تفسير النجاح على أساس أنه لا يرتبط بنتائج المنافسة فقط، ولكن يتحدد في ضوء أهداف الأداء الفردية الخاصة لكل ناشئ.
- يجب أن يأخذ في الاعتبار دائماً أن المعيار الحقيقي للنجاح هو مقدار بذل الجهد .. وليس بالضرورة نتيجة المنافسة.
- يراعى تقليل التباين العمري لمجموعات المنافسة، فعلى سبيل المثال المجموعة العمرية (٩ - ١٠ سنوات) أفضل من (٩ - ١٢ سنة) .
- تصنيف مجموعات الناشئين على أساس بعض الدلائل الجسمية (الطول/ الوزن) ، أو الاختبارات المهارية .. وذلك لتحقيق التجانس.
- التعديل في بعض خصائصه الرياضية، بحيث تكون متطلبات الأداء في حدود قدرات الناشئ الرياضى. مثال ذلك : التعديل في الأدوات، أبعاد الملعب، زمن المسابقة ... إلخ .



اهتمام المدرب بتطوير متطلبات الأداء حتى تصبح فى حدود قدرات الناشئ
من الأشياء الهامة لتوفير خبرات تؤدي إلى تدعيم دافع الرغبة فى النجاح

كيف تساعد الناشئ على التفسير الصحيح لخبرات النجاح والفشل ؟

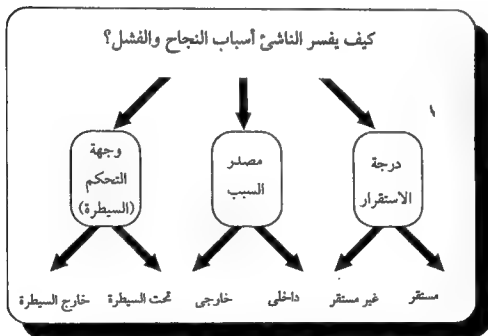
ترجع أهمية معرفة كيف يفسر الناشئ خبرات النجاح والفشل إلى أن ذلك يؤثر في مقدار الجهد ومستوى الأداء في المستقبل .

مثال :

الناشئ «ماجد» يفسر سبب النجاح نتيجة التدريب الجيد، لذلك يتوقع أن يزيد من التدريب في المستقبل لتحسين أدائه .
أما إذا فسر سبب النجاح نتيجة «الحظ» فإنه يتوقع عدم التدريب الجيد لأنه ليس السبب في تحسن أدائه .

مثال :

الناشئ «وليد» يفسر سبب الفشل نتيجة الحظ، لذلك يتوقع عدم زيادة التدريب لأنه ليس هو السبب في هبوط مستواه ولكن السبب هو الحظ .
كذلك إذا فسر سبب الفشل نتيجة ضعف قدراته فإن ذلك يقلل من الدافعية والثقة في النفس وعدم زيادة التدريب؛ لأن ما قيمة التدريب مادامت قدراته ضعيفة .



شكل (٢/٨) الفئات الرئيسية لتفسير الناشئ لخبرة النجاح والفشل

ويوضح الشكل رقم (٢/٨) الاحتمالات الثلاثة الأساسية المتوقعة لتفسير الناشئ لخبرات النجاح والفشل كما يبين الجدولان (٢/٨) و (٣/٨). مثالين في حالة تفسير خبرات النجاح، وحالة تفسير خبرات الفشل.

جدول (٢/٨) تفسير خبرات النجاح :

مثال : السباح «عادل» اشترك فى مسابقة الجمهورية وفاز ببطولة ٤٠٠ متر سباحة حرة.

تفسير الناشئ لأسباب الفوز	فئات التفسير
الاستعداد الجيد والكفاءة البدنية	درجة الاستقرار :
الحظ	مستقر
	غير مستقر
الجهد الكبير الذى بذله فى آخر ١٠٠ متر فى السباق	مصدر السبب :
ضعف مستوى المنافسين.	داخلى
	خارجى
خطة السباق الجيدة وتنظيم سرعته خلال مسافات السباق.	وجهة التحكم :
إصابة منافسه وعدم الاشتراك فى المسابقة	تحت السيطرة
	خارج السيطرة

جدول (٣/٨) تفسير مخبرات الفشل :

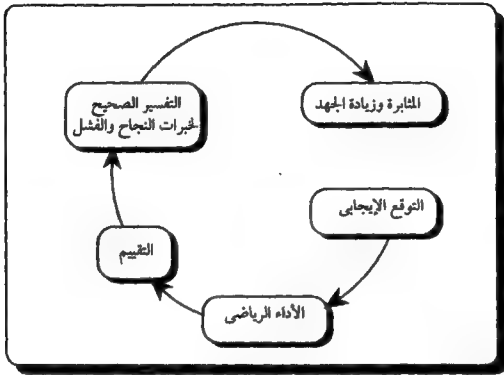
مثال : انسحاب اللاعب (أدهم) من فريق تدريب الناشئين للإشكواش .

فئات التفسير	تفسير الناشئ لأسباب الانسحاب
درجة الاستقرار :	
مستقر	الافتقاد إلى الاستعداد والموهبة .
غير مستقر	أسلوب تعامل المدرب مع الناشئ .
مصدر السبب :	
داخلي	ضعف البنيان الجسماني .
خارجي	بعد النادي عن المنزل وصعوبة الوصول إليه .
وجهة التحكم :	
تحت السيطرة	ضعف الجهد الذي يبذله .
خارج السيطرة	ارتفاع تكلفة الممارسة عن قدرته .

دور المدرب / المدرب في توجيه اللاعب لتفسير مخبرات النجاح والفشل:

أولاً : معرفة كيف يفسر اللاعب نتائج أدائه ، حيث إن ذلك يوضح كيف ودرجة الاستفادة في المستقبل .

ثانياً : مساعدة اللاعب في استخدام الفهم الصحيح لتفسير نتائج الأداء ؛
نظراً لأهمية ذلك ، زيادة بذل الجهد (المثابرة) وزيادة التسوقع الإيجابي . شكل (٢/٨) .



شكل (٣/٨) أهمية التفسير الصحيح لخبرات النجاح / أو الفشل نظراً

لتأثير ذلك على زيادة الجهد والتوقع الإيجابي للأداء.

مثال: تقابل الفريق (أ) الذي يتميز بارتفاع مستواه مع الفريق (ب) الذي يتميز بالمستوى المتواضع. وجاءت نتيجة المباراة الفوز الواضح لفريق (أ).

اجتمع مدرب فريق (ب) مع اللاعبين بعد المباراة لمعرفة كيف يفسرون النتائج وحصل على الإجابات التالية:

اللاعب	سبب الهزيمة
وليد	سوء الحظ
ماجد	تقصير في بذل الجهد
خالد	ضعف القدرة المهارية
عادل	صعوبة الواجبات المطلوبة
أسباب أخرى	
.....	
.....	

كما اجتمع مدرب الفريق (1) مع اللاعبين لمعرفة رأيهم عن أسباب الفوز وحصل على الإجابات التالية :

اللاعب	سبب الهزيمة
طاهر	الحظ
حسام	المهارة العالية
أسباب أخرى	
.....	
.....	

ماذا تعنى أسباب الفوز أو الهزيمة كما عبر عنها اللاعبون ؟

* اللاعب «وليد» الذى فسر الفشل نتيجة سوء الحظ يعنى عدم رغبته فى تحمل المسؤولية، وبذل الجهد لتحسين الأداء.

وحيث إن الحظ خارج سيطرة اللاعب، وإنه غير مستقر، فإن ذلك لا يمثل فائدة من حيث التأثير فى تحسين أدائه فى المستقبل.

• اللاعب «ماجد» فسر الفشل على أساس التقصير فى بذل الجهد، وحيث إن الجهد تحت سيطرة اللاعب، فإنه يستطيع التغلب على الضعف فى الأداء بزيادة الجهد، ومن ثم تحسين الأداء.

• اللاعب «حسام» فسر النجاح نتيجة ارتفاع مستوى المهارة، وحيث إن المهارة (القدرة) تحت سيطرة اللاعب، وإنها مستقرة، فإن ذلك يساعد على شعور اللاعب بالثقة فى توقع النجاح وبذل المزيد من الجهد لتطوير مهاراته.

• اللاعب «طاهر» فسر النجاح نتيجة الحظ، وحيث إن الحظ خارج سيطرة اللاعب، وإنه غير مستقر، يتوقع أن يودى ذلك إلى عدم تأكد اللاعب من النجاح فى المستقبل، ومن ثم التأثير السلبى على بذل الجهد وتحسين الأداء.

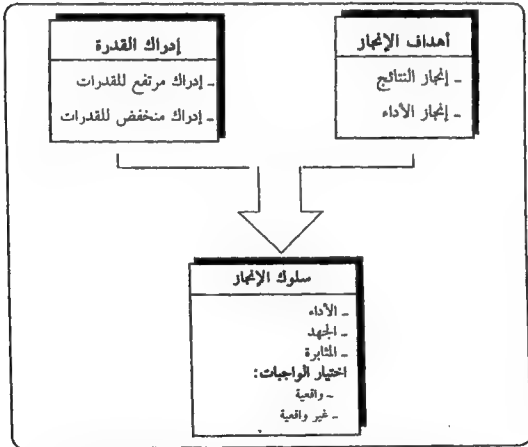
جدول (٤/٨) النتائج النفسية المتوقعة نتيجة أسلوب تفسير النجاح أو الفشل للناشئ

التأثيرات النفسية	فئات تفسير النجاح والفشل
توقع النجاح فى المستقبل : زيادة توقع النجاح نقص توقع النجاح التأثيرات الانفعالية : زيادة الشعور بالفخر/ أو الندم زيادة الشعور بالفخر/ أو الندم التأثيرات الانفعالية : زيادة الدافعية نقص الدافعية	درجة الاستقرار : مستقر غير مستقر مصدر السبب : داخلى خارجى وجهة التحكم : تحت السيطرة خارج السيطرة

كيف توجه الناشئ نحو هدف إنجاز الأداء ؟

سبق أن أوضحنا أن معرفة دوافع الناشئ تتطلب معرفة ماذا يعنى النجاح والفشل بالنسبة له، ويساعد على تحقيق ذلك معرفة أهداف الإنجاز للناشئ، وكيف تتأثر بمعرفته (إدراكه) لقدراته.

ويوضح الشكل (٥/٨) كيف أن سلوك الإنجاز للناشئ من حيث مستوى الأداء الرياضى، معدل الجهد الذى يبذله فى التدريب أو المنافسة، المشاركة والتصميم من أجل تحقيق الاهداف، اختياره للواجبات التى يقوم بها... إلخ... كيف أن هذا السلوك هو نتاج التفاعل بين أهداف الإنجاز التى تتخذ شكلين هما: (إنجاز النتائج أو إنجاز الأداء).. وعامل آخر مهم هو مدى إدراك الناشئ لقدراته وكفاءته، هل هو إدراك مرتفع إيجابى أم إدراك منخفض سلبى.



شكل (٥/٨) سلوك إنجاز الناشئ نتاج التفاعل بين أهداف الإنجاز ومدى إدراكه لقدراته

هدف إنجاز النتائج (المنافسة):

يتدرب «وليد» في فريق ألعاب القوى (مسابقات العدو ١٠٠ متر). وهدفه أن يحصل على المركز الأول لبطولة الجمهورية للناشئين، إنه يركز على هدف إنجاز النتائج (المنافسة). حيث إن التركيز في تقييم قدراته على أساس ما يحققه من التفوق على زملائه. . إنه يشعر بالرضا نحو نفسه عندما يحقق الفوز، ودرجة إدراكه لقدراته تكون عالية عندما يكسب المسابقة، أما إذا فشل في تحقيق الفوز بالبطولة فإن إدراكه لقدراته ينخفض وتضعف ثقته في نفسه.

هدف إنجاز الأداء :

يوجد زميل «لوليد» يتدرب في نفس المسابقة ويعتزم الاشتراك في بطولة الجمهورية للناشئين وهدفه أن يحطم رقمه السابق ١٢ ثانية ويسجل رقماً جديداً ١١ ثانية لمسابقة العدو ١٠٠ متر، أى أن التركيز على تحسين مستواه الرقعى فى البطولة بصرف النظر عن الفوز على الآخرين، وهنا نقول أن الناشئ يركز على إنجاز الأداء، وأن تقييم قدراته يتم فى ضوء تحقيقه للأهداف وليس فى ضوء المقارنة مع زملائه. بمعنى أنه إذا اشترك فى المسابقة وسجل رقمه المستهدف ١١ ثانية يكون حقق نجاحاً كبيراً حتى وإن لم يحصل على أى مركز متقدم أو ميدالية فى البطولة. ويحدث فى بعض الأحيان أن نجد ناشئاً يوجهه هدف إنجاز النتائج وإنجاز الأداء معاً، مثال ذلك :

اللاعب «ماجد» يشترك فى بطولة الجمهورية للناشئين بهدف الحصول على المركز الأول فى مسابقة ١٠٠ متر عدو (أى هدف إنجاز النتائج)، وفى نفس الوقت يريد أن يسجل رقماً جديداً هو ١١ ثانية.

قيمة توجيه الناشئ نحو هدف إنجاز الأداء :

يعتبر توجيه الناشئ نحو هدف إنجاز الأداء أفضل من إنجاز النتائج، حيث يضمن توفير خبرات النجاح، وتجنب الإحباط والفشل مادامت الأهداف المطلوب إنجازها فى حدود قدراته وليس فى ضوء قدرات الآخرين.

كذلك فإن الناشئ الذى يهتم بإتجار هدف الأداء لا يخاف الفشل ؛ لأن إدراكه لقدراته يكون فى حدود مستواه، ودائماً يكون إدراكه لقدراته إيجابياً واقعياً. بينما الناشئ الذى يهتم بإتجار هدف النتائج يكون أكثر عرضة لخبرات الفشل ؛ لأن تقييم أدائه يكون فى ضوء مستوى المنافس وهو أمر خارج حدود أو قدرات الرياضى.

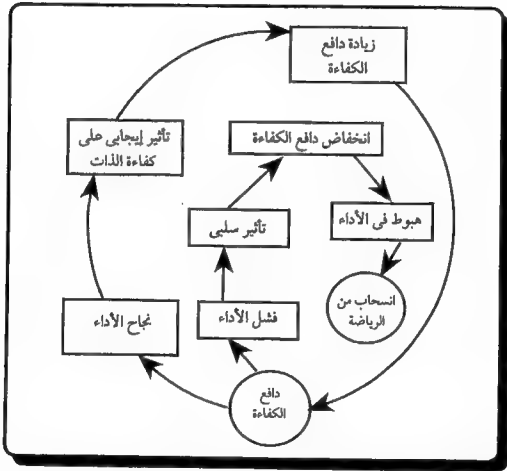
إرشادات هامة لتوجيه الناشئ نحو هدف إنجاز الأداء :

- * التعرف على نوع دافع الإتجار الذى يتميز به الناشئ، ومراعاة تطويره فى مواقف التدريب والمنافسة.
- هل إظهار الكفاءة والتفوق على رملاته ؟
- هل التركيز على واجبات الأداء وتحقيق التحسن بصرف النظر عن نتائج الآخرين ؟
- هل الحصول على التقدير والتشجيع من الآخرين وتحقيق أفضل أداء فى حضورهم ؟
- * التركيز على تطوير دافع هدف إتجار الأداء، أى اهتمام الرياضى بتطوير مستوى أدائه بصرف النظر عن نتائج المنافسه أو نتائج الآخرين، ويساعد على تحقيق ذلك ما يلى :
- عدم تكليف الناشئ بواجبات حركية تزيد عن قدراته.
- عدم التركيز المبالغ فيه على نتائج المنافسة، وإنما التركيز يكون على مدى إتجار الناشئ للأهداف المطلوب منه إنجازها.
- إن معيار نجاح الناشئ ليس بالضرورة الفور وتحقيق المكسب، وإنما الأهم الجهد الذى يبذله فى التدريب أو المنافسة.
- زيادة وعى الناشئ بالمميزات الإيجابية التى يتميز بها من حيث قدراته البدنية أو الحركية أو النفسية.
- أهمية استخدام المدرب/ أولياء الأمور الأسلوب الإيجابى فى التعامل مع الناشئ من حيث تقديم التقدير والتشجيع لإتجاراته المتعددة فى الرياضة.

كيف يمكن زيادة وعى الناشئ بقدراته وكفاءته ؟

سبق أن أوضحنا أهمية كل من قيمة الهدف والتوقع الإيجابي لإمكانية تحقيقه في توجيه دوافع النشء الرياضى، حيث إن توقع الناشئ لنتائج معينة لسلوكه نحو موقف يعتبر محدداً أساسياً وهاماً لسلوك هذا الناشئ نحو ذلك الموقف.

بمعنى آخر فلإن الناشئ يشارك فى الأنشطة الرياضية التى يتوقع أنها تحقق لديه النتائج المرغوبة، كما أنه يتجنب الاشتراك فى الأنشطة الرياضية التى يتوقع أنها لا تحقق له ذلك. شكل (٦/٨).



شكل (٦/٨) أهمية خبرات النجاح لتطوير دافع الكفاءة للناشئ. وتجنب خبرات الفشل

لتأثيرها السلبي على انخفاض دافع الكفاءة والأداء وربما الانسحاب من الرياضة

وهناك ثلاثة اعتبارات هامة تؤثر في التوقع، ومن الأهمية أن يلم بها المربي الرياضي أو الناشئ حتى يتسنى فهم التوقع الإيجابي لزيادة الدافعية نحو الأداء الرياضي :

أولاً : العلاقة الوثيقة بين درجة الممارسة والنتائج :

إنه من الأهمية أن يقتنع الناشئ بأن الممارسة والتدريب لهما دورهما الفعال في تقدم أدائه، ويجب أن يكون هذا الاقتناع موجوداً لدى الناشئ خلال مراحل التدريب المختلفة، وربما أثناء كل جرة تدريب، ولحظة أداء كل تمرين معين. إن الناشئ الذي يعتقد أن التدريب لا يساعده على تحقيق الأهداف سوف تفتر دافعيته. ويبدو أن ذلك منطقي فلماذا يبذل الجهد، ويتحمل العناء والتعب والمشقة في بعض الأحيان ما دام ليس لديه الاقتناع الكامل بأن هناك جزاء ينتظره وأهدافاً سوف تتحقق.



إن العلاقة الوثيقة بين درجة الممارسة أو التدريب والنتائج يجب أن يدركها الناشئ من خلال معرفته لقيمة ومغزى العمل الذي يؤديه أثناء التدريب.

فعلى سبيل المثال، إذا لاحظ المدرب ضعف القوة العضلية للناشئ في لعبة كرة السلة، وأراد أن يقدم له برنامجاً للتدريب بالأنقال وخاصة لعضلات الرجلين، فمن الأهمية أن يوضح له أهمية التدريب بالأنقال وأثر ذلك على الارتقاء وتحسين مستوى أدائه، حيث إن ذلك أدعى للناشئ في فهم أهمية التدريب وزيادة دافعيته نحو الأداء.

إرشادات هامة :

- من الأهمية أن يتيح المدرب للناشئ فرصة المشاركة وأن يعرفه بالمبادئ الأساسية لخطة التدريب، حتى يتسنى تكوين اتجاهات إيجابية نحو خطة التدريب
- فالناشئ الذى يشترك فى البرنامج التدريبى يريد أن يعرف ماذا تقدم له خطة التدريب؟ ما المتوقع منه؟ ولماذا يجب أن يتبع هذه الخطة؟
- عندما يكون لدى الناشئ إدراك ووعي بالواجبات المطلوبة منه، ويفهم الدور المنوط به القيام به، فإنه يتكون لديه الشعور بالالتزام والمسئولية نحو إنجاز خطة التدريب بفاعلية وكفاءة.

ثانيًا : اقتناع الناشئ بقدرته على إنجاز الأداء :

تتأثر درجة الدافع لدى الناشئ - إلى حد كبير - بمدى ثقته فى قدرته وموهبته، فإذا لم يكن لدى الناشئ الاقتناع بأنه يمتلك الموهبة فى تحقيق الأداء المطلوب منه، فإنه سوف لا يبذل الجهد الذى يمكنه من تحقيق الهدف. كما تجدر الإشارة هنا إلى أن التدريب وبذل الجهد لا يعوضان شعور الناشئ أنه يفتقد الموهبة والمقدرة.

إرشادات هامة :

- يجب أن يوضح المدرب للناشئ النقاط الإيجابية التى يتميز بها من حيث القدرات البدنية أو المهارية أو النفسية.
- توفير خبرات النجاح فى البرنامج التدريبى.
- التقييم المستمر الموضوعى لمعرفة الناشئ مدى تطور قدراته المختلفة.

ثالثاً : ثقة الناشئ أن عملية الممارسة أو التدريب سوف تؤدي إلى تحقيق

النتائج المرجوة :

من الأهمية أن يثق الناشئ في فائدة التدريب، باعتبار أن التدريب الجاد هو أساس التقدم، ولكن الحاصل أن بعض النشء يفتقد الثقة في أن التدريب هو السبب المباشر لتطوير الأداء . ويرجع ذلك لما يلي :

١ - قد يلاحظ الناشئ خلال سنوات التدريب المبكرة أن هناك عوامل غير التدريب تؤثر في مستوى الأداء . . ومن ذلك على سبيل المثال : إن هناك بعض النشء ينتظمون في التدريب، بينما مقدار التقدم أو التحسن يقل عن زملائهم الذين يتدربون مرات أقل، ويرجع سبب ذلك إلى التضييق والنمو للقدرة الجسمية والعضلية. فهذا الناشئ يلعب كرة السلة ويتنظم في التدريب لموسمين متتاليين ثم يلاحظ أن زميلاً له حديث الانتظام في التدريب نظراً لنموه الجسمى المتميز من حيث طول القامة تكون فرصته أفضل في الأداء، هنا قد يترسخ عند الناشئ أن التدريب ليس هو أساس تفوقه في الأداء، وإنما توجد عوامل أخرى أكثر أهمية مثل النمو البدني، ومن ثم قد يركز الناشئ إلى ذلك، ويتنظر اكتمال نموه البدني والعضلي لتحقيق التقدم في الأداء، ومن ثم تضعف ثقته في التدريب كأساس لتحقيق التقدم.

٢ - ويوجد سبب آخر قد يضعف من ثقة الناشئ في قيمة التدريب الجاد كأساس للتفوق الرياضي، ويرتبط هذا السبب بطبيعة تعلم واكتساب المهارات الرياضية، حيث يلاحظ أن الناشئ يحقق معدل تقدم سريعاً في تعلم المهارات الأساسية أو المراحل المبكرة لتعلم المهارة . .

فعلى سبيل المثال: الناشئ الذي يؤدي مهارة الجري يشهد تقدماً واضحاً في المستوى الرقمي خلال المراحل الأولى من التدريب، ومع تقدم المستوى فإنه يحتاج إلى المزيد من التدريب، وفي نفس الوقت معدل التقدم يكون محدوداً، وبعد أن كان الناشئ يستطيع تحقيق التقدم بمقدار ثانية أو أكثر خلال شهور قليلة من التدريب، فإنه قد يحتاج إلى موسم تدريبي لتحقيق التقدم بمقدار جزء من الثانية

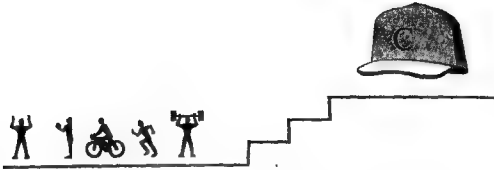
وهذه الظاهرة الطبيعية التي تفيد صعوبة تعرف الناشئ على معدلات التقدم خلال بعض فترات التدريب فإنها تكسبه اتجاهاً سلبياً نحو قيمة التدريب وفائدته في تحقيق التقدم لمستوى الأداء.

٣ - أما السبب الثالث الذي قد يزيد من ضعف العلاقة بين التدريب ومستوى الأداء لدى الناشئ فهو أن التقدم في مستوى الأداء في غضون عملية التدريب قد لا يسهل ملاحظته، فكما نعلم أن فترات التدريب العنيف لا تسمح بأن يحقق الناشئ أفضل مستوى أداء له، ولكنها مرحلة إعداد وتهيئة حتى تأتي مرحلة التهدئة قبل المنافسة، حيث إن الناشئ يكون في أفضل مستوى رياضى له، ومن ثم يحقق التقدم المتوقع منه، ويتضح ذلك خاصة في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة ومسابقات المضمار.

هذا، وحيث إن التحسن في مستوى الأداء المصاحب أو أثناء التدريب العنيف قد تصعب ملاحظته، في الوقت الذي يمكن للاعب الناشئ أن يحقق تقدماً ملموساً خلال بعض فترات الموسم التدريبي ليس بسبب التدريب الشاق، وبذل الجهد الكبير، ولكن نتيجة زيادة فترات الراحة، فقد يتأكد للاعب الناشئ مرة أخرى مفهوم خاطئ مفاده أن التدريب لا يمثل ضرورة أكيدة لتقدم وتطوير مستوى أدائه، ومن ثم تضعف ثقة الناشئ في أهمية التدريب.

إرشادات هامة :

- الناشئ فى غضون عملية التدريب سوف يراوده بعض الأفكار تبحث عن إجابة، من ذلك : لماذا أستمر فى التدريب؟ وما قيمة التدريب وفائدته؟ وهنا تظهر أهمية دور المدرب فى أن يوضح للناشئ فوائد التدريب وأثر ذلك على تطوير الأداء .
- يحدث أن تشهد بعض فترات التدريب تقدماً محدوداً أو استقراراً فى مستوى الناشئ؛ نظراً لخصائص مراحل نمو الناشئ، أو نظراً لخصائص الأداء الحركي، أو فترات التدريب، وهنا يجب أن يوضح المدرب للناشئ أن ضعف التقدم ليس نتيجة قصور فى البرنامج التدريبى ولكن نتيجة خصائص الأداء الرياضى، أو خصائص شدة حمل التدريب، أو عوامل أخرى .
- أهمية أن يضع المدرب أهدافاً مرحلية للناشئ توضح ماذا يمكن أن يفعل حتى يصل إلى الأهداف النهائية. . وفى هذا المعنى يجب أن يكون لكل جربة تدريب هدف محدد يحاول الناشئ تحقيقه، وعندما يستطيع إجماره، فذلك خطوة على الطريق للهدف النهائى .
- أهمية أن يكون توقع الناشئ نحو التدريب إيجابياً، ومن الضروري أن يهجر الأفكار السلبية. . فعلى سبيل المثال عندما يراوده التفكير فى التقصير فى بذل الجهد، وعدم تحمل مشاق التدريب، يجب أن يعتاد عندئذ أن يفكر فى الفوائد الناتجة عن التدريب، مثل تحقيق المكسب، وأن يقارن بين لحظات القور والمشاعر السلبية الناتجة عن الهزيمة .



الفصل التاسع

ما دور المدرب فى توجيه انفعال قلق المنافسة للناشى؟

يعتبر القلق من أهم الانفعالات التي تواجه الأطفال والمراهقين الذين يشتركون في المنافسة الرياضية، ويوصف القلق العادي كحالة غير سارة من التوتر النفسى عادة بصاحبها أعراض جسمية بسبب توقع حدث أو موقف مهدد. هذا، وتباين مدة وشدة القلق، قد يحدث تدريجياً لفترة دقائق أو ساعات، وقد يحدث فجأة دون إنذار، وقد ينتهى خلال دقائق قليلة أو ساعات، وقد يستمر عدة أيام.

نحاول فى هذا الفصل تناول موضوع قلق المنافسة للناشئ الرياضى من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية؟

- ما أنواع القلق الشائع لدى الناشئين ؟
- ما أهم مصادر حدوث القلق لدى الناشئ الرياضى ؟
- كيف يمكن التعرف على مظاهر القلق للناشئ الرياضى ؟
- ما دور المدرب فى توجيه القلق للناشئ الرياضى ؟

ما أنواع القلق الشائع لدى الناشئ ؟

يتوقع بالنسبة للناشئ أن عدد المواقف والأحداث التى تسبب القلق تتزايد مع زيادة العمر، وبشكل عام فإن القلق لدى الأطفال والمراهقين يأخذ أشكالا خمسة شائعة هي :

القلق العام : Generalized Anxiety

يتضمن هذا النوع من القلق مدى واسعاً من المواقف والأحداث المستقبلية .

قلق العزلة : Séparation Anxiety

يرتبط هذا النوع من القلق بالخوف من الانعزال الحقيقى أو التخيلى عن الآباء بسبب المرض أو الإصابة أو الموت .

القلق الاجتماعى : Social Anxiety

يحدث هذا النوع من القلق بسبب الخوف أو القلق من فقدان الأصدقاء، عدم حصول على الاستحسان والقبول من الآخرين، أو مقابلة أناس جدد .

قلق الأداء : Performance Anxiety

يحدث هذا النوع من القلق عندما يطلب من الناشئ اجتياز اختبار معين مثل التحدث أمام زملائه في الفصل الدراسي، أو المنافسة مع آخرين في الرياضة.

الخوف الشديد : Phobia

عبارة عن حالات متطرفة من القلق ترتبط بموضوع معين، أشخاص، أو مواقف. . ومثال ذلك الخوف الشديد للناشئ من القفز في حمام السباحة، أو أداء حركات معينة على بعض أجهزة الجمباز.

هذا، ويساهم كل نوع من أنواع القلق السابقة في النمو الانفعالي الطبيعي للناشئ، ومن ذلك على سبيل المثال أن القلق الناتج عن المواقف الخطرة أو غير المألوفة، أو الانفصال عن الآباء يعتبر من خصائص القلق لدى الناشئ الصغير، بينما الناشئ الأكبر سنًا يكون أكثر عرضة للتهديد بالنسبة للقلق الاجتماعي المتمثل في فقدان الأصدقاء، هذا بينما في سن المراهقة فإن الناشئ يعاني أكثر من الخوف من الفشل أو سخرة الآخرين منه، أو أي موقف يتضمن التقييم بواسطة جماعة الأصدقاء أو أناس مهمين مثل الآباء أو المدرسين.

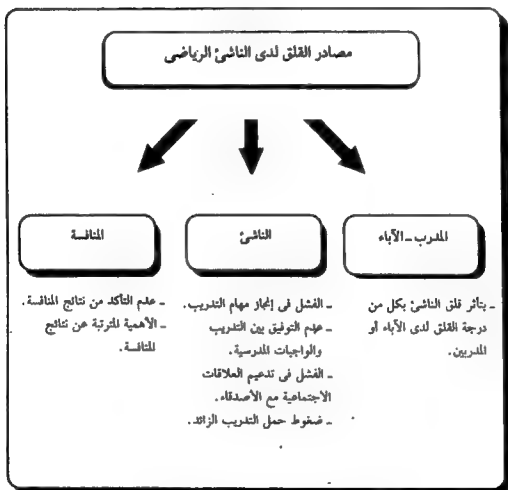
وعندما نتحدث عن القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية فمن الأهمية أن نشير إلى نوعين شائعين هما القلق الجسمي Somatic Anxiety ، والقلق المعرفي Cog-nitive Anxiety . ويرتبط القلق الجسمي بمظاهر الاضطرابات الجسمية، ومن ذلك برودة اليدين، زيادة نبضات القلب، زيادة التنفس، الصداع، اضطرابات الدورة الدموية، ووظيفة الهضم. . إلخ. . بينما يرتبط القلق المعرفي بنوع الأفكار السلبية غير المرغوب فيها، كذلك ضعف القدرة على التركيز والانتباه. . بمعنى آخر فإن هذا النوع من القلق يتضح في عدم مقدرة الناشئ على إيقاف الأفكار السلبية التي تدور في ذهنه عن النتائج المحتملة للمنافسة مثل عدم الفوز، كيف يواجه زملاءه بعد الهزيمة، ضعف قدراته ولياقته مقارنة بالمنافس. . إلخ.

وتجدر الإشارة إلى أن النوعين السابقين من القلق (الجسمي/المعرفي) قد يظهران معًا للناشئ الرياضي. . ومع ذلك فمن الممكن أن يكون واحد منهما أكثر

شيوعاً من الآخر، ورغمًا عن ذلك فمن المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح في تشتت الانتباه وعدم التركيز.

ما أهم مصادر القلق لدى الناشئ ؟

يمكن تحديد مصادر ثلاثة رئيسية تؤثر في حدوث القلق للناشئ الرياضي، منها اتجاهات الآباء والمدرسين نحو المنافسة الرياضية، اتجاهات الناشئ الرياضي، وأخيرًا التدريب الزائد. شكل (١/٩) ونستعرض بالمزيد من التفسير كل مصدر على حدة :



شكل (١/٩) مصادر القلق لدى الناشئ في الرياضة

١ - اتجاهات الآباء والمدرسين نحو المنافسة الرياضية :

يؤثر الآباء والمدرسون تأثيراً كبيراً في زيادة القلق لدى الناشئين، حيث إن الآباء في الكثير من الأحيان يشعرون بالفخر نحو مشاركة أطفالهم في المنافسة الرياضية، ويذهب بعض الآباء إلى تحقيق النجاح والتفوق الرياضي من خلال أبنائهم، ونتيجة لذلك يضعون أهدافاً طموحة غير واقعية يصعب على الأطفال إنجازها، إضافة إلى أنهم - أي الآباء - يعطون اهتماماً مبالغاً فيه لأهمية المكسب وتحقيق الفوز، وفي ضوء ذلك يحدث أن الناشئين الصغار يتولد لديهم الخوف والقلق من تقسيم الآباء لأدائهم، وتزيد درجة القلق لديهم عندما يشعرون أن قيمتهم ومدى تقدير الآباء/المدرّب لهم يتوقف على مقدار تحقيق المكسب والفوز .

ومثال ذلك الناشئ «ماجد» الذي يبلغ من العمر ١١ سنة . حيث لاحظ زيادة حمل التدريب بالنسبة لاستعداداته وقدراته، وبدأ يشعر بالقلق كلما حضر جرة التدريب نظراً لأن حمل التدريب يفوق قدراته، وإنه لا يستطيع أن يتكيف مع ارتفاع شدته. ويعني ذلك أنه مع مضي الوقت لا يريد أن يذهب إلى التدريب لأنه يفوق قدراته، ولكن في نفس الوقت يشعر بضرورة المواظبة على التدريب للاحتفاظ بمستوى لياقته وإمكان تحقيق المكسب . . وقد يدعم هذا المفهوم لدى الناشئ كل من المدرّب/ الآباء عندما يؤكدون له أن التغيب يوماً عن التدريب يعني التقصير الشديد والتأثير السلبي على مستوى لياقته وأدائه.

هذا، وإضافة إلى القلق الذي يعاني منه الناشئ «ماجد» نتيجة الغياب عن جرة التدريب، فإنه يتكون لديه توقع غير واقعي لمعنى التدريب، مفاده أن الغياب جرة تدريب مرة واحدة يعتبر تقصيراً كبيراً يصعب تعويضه، حيث يتبع ذلك انخفاض مستوى لياقته وضعف أدائه، الأمر الذي يؤدي إلى رفض المدرّب له.

كما تجدر الإشارة إلى أن زيادة القلق المرتبط بالمنافسة للناشئ تتأثر - إلى حد كبير - بدرجة القلق لكل من الآباء والمدرّسين، حيث إن قلق أي منهم يستقل إلى الأبناء . فالناشئ الصغير يتأثر باتجاهات وطبيعة الحالة النفسية للآباء على نحو يزيد عن أي ضغوط ناتجة عن البيئة، بل لا نبالغ في القول هنا عندما نقرر أن العديد من المشكلات الانفعالية التي تؤثر في أداء الناشئ هي في حقيقتها انعكاس لمشكلات الآباء مع أبنائهم.

٢ - اتجاهات الناشئ نحو المنافسة الرياضية :

يتأثر الناشئ الرياضى بمصادر عديدة تزيد من القلق لديه نحو المنافسة الرياضية يأتي فى مقدمتها ما يلى :

أ - الفشل فى إنجاز مهام التدريب :

عندما يبدأ الناشئ تعلم المهارات الرياضية تعلماً ذاتياً - أى دون تأثير المدرب، الزملاء، الجمهور - فإنه يمتلك طريقة تلقائية تجنبه حدوث الفشل، فهو لا يسعى إلى إنجاز أهداف معينة، وحتى عندما يضع أهدافاً تكون فى متناول الوصول وفى حدود قدراته، إنها الممارسة من خلال المحاولة والخطأ، ولكن الخطأ لا ينظر إليه كخبرة فشل ولكن كجزء متضمن فى عملية التعلم. ولكن عندما يبدأ الناشئ الممارسة الرياضية فى شكلها النظامى أو التنافسى حيث التقييم المستمر وضغوط المنافسة، يتحول التركيز من التعلم إلى التركيز على الأداء، وعندئذ يتم تفسير الأخطاء على أنها نوع من الفشل، إضافة إلى ما سبق فإن رغبة من الناشئ فى الحصول على التقدير من المدرب أو الأباء فإنه قد يضع أهدافاً تزيد كثيراً عن مستوى مهاراته وقدراته، وحتى إذا لم يقترح مثل هذه الأهداف الطموحة التى تزيد عن قدراته فإن المدرب أو الأب قد يضع له مثل هذه الأهداف. وبصرف النظر عن المصدر فى وضع الأهداف غير الواقعية، فإن النتيجة المتوقعة هي الفشل، الأمر الذى يجعل من الممارسة الرياضية - وخاصة المنافسة - مصدراً للقلق والخوف للناشئ.

ب - زيادة متطلبات التدريب مقابل زيادة الواجبات المدرسية :

يحدث أن يكون لدى الناشئ الرغبة القوية فى إنجاز مهام التدريب وتحقيق التفوق الرياضى، ولكن نظراً لزيادة الواجبات المدرسية والرغبة كذلك فى التفوق الدراسى فإن الناشئ يعاني من التوتر والقلق. . وكثيراً ما يعبر الناشئ عن صعوبة التركيز فى المدرسة بسبب التعب، أو أنه يضطر إلى إنجاز واجباته المدرسية فى وقت متأخر من الليل. . ويتوقع زيادة هذا النوع من الصراع ويصبح مصدراً للقلق عند اقتراب المنافسة الرياضية أو الامتحانات.

إن عددًا كبيرًا من الناشئين يعزفون عن ممارسة الرياضة التنافسية بسبب عدم القدرة على التوفيق بين متطلبات التدريب، ومتطلبات الواجبات المدرسية، حيث إن كلا منهما يتطلب الوقت والجهد.

جـ- الفشل في تدعيم العلاقة مع الأصدقاء :

يحتاج الناشئ إلى جماعة الأصدقاء، وبهمه إقامة علاقات ناجحة وجديدة مع زملائه، ولكن نظرًا لأن التدريب يتطلب ساعات طويلة، فإن ذلك يمنع الناشئ من تدعيم العلاقة مع أصدقائه أو اكتساب أصدقاء جدد. وهذا العامل قد يمثل نوعًا من الضغط أو التوتر لدى الناشئ، وتصبح الرياضة بالنسبة له مصدرًا للتوتر والقلق لأنها تتعارض مع إشباع دافع هام بالنسبة له، وهو دافع الانتماء للجماعة وتكوين الأصدقاء.

د- ضغوط حمل التدريب الزائد :

يعنى التدريب الزائد Over Training عدم أو سوء تكيف الناشئ مع ارتفاع شدة التدريب، دون حصوله على فترات تتميز بانخفاض أحمال التدريب. وقد يقترن ذلك عادة بحالة الإجهاد Staleness. هذا، ومن العوامل الأكثر تأثيرًا في الإجهاد: طول فترة الموسم التدريبي، والزيادة المبالغ فيها لحمل التدريب حيث إن هناك اعتقادًا سائدًا لدى الكثير من المدربين الذين يتعاملون مع الناشئين مفاده أن زيادة التدريب تعنى التحسن نحو الأفضل، فإذا كانت ساعة واحدة تكفى، فإن التدريب ساعتين أفضل، وإن أربع ساعات أكثر فائدة، وهكذا. . وهذا المبدأ لا يتمشى مع الاتجاهات الحديثة في التدريب التى تركز على نوعية التدريب مقابل الحد من زيادة الكم غير المقنن، والذي قد يؤدي إلى حدوث الإجهاد الذى هو بمثابة أعراض تتزامن مع التدريب الزائد. وفي حالة تجاهل مظاهر الإجهاد وعدم مواجهته فإن الإتهاك الانفعالي والبدني يتزايد وتحدث ظاهرة احتراق الناشئ Burnout وربما الانسحاب الكلى من ممارسة الرياضة(٥).

(٥) يراجع الفصل الحادى عشر من هذا الكتاب الخاص بالضغوط النفسية وضغوط التدريب وأثرهما على

احتراق الناشئ .

٣ - خصائص المنافسة :

إضافة إلى ما سبق فإن هناك مصبرين هامين يساهمان فى قلق المنافسة الرياضية بشكل مباشر هما :

أ - عدم التأكد من نتائج المنافسة :

يتوقع زيادة القلق لدى الناشئ عندما يكون غير متأكد من نتائج المنافسة، ويرتبط ذلك غالباً بعدم التأكد والثقة فى استعداداته وقدراته . . ومن سوء الحظ : أن بعض المدربين قد يفعلون ذلك مع الناشئين، ليس بهدف زيادة القلق لديهم، ولكن من منطلق زيادة الإثارة والدافعية. ومن أمثلة سلوك المدرب الخاطئ الذى يزيد من هذا المصدر للقلق ما يلى :

● التقليل من كفاءة الناشئ فى إمكانية الفوز أو تحقيق المكسب.

● المبالغة فى تقدير قوة المنافس، وعدم التقييم الموضوعى لمواطن القوة والضعف.

● يجعل الناشئ غير متأكد من الاشتراك أو عدم الاشتراك فى المسابقة.

ب - درجة الأهمية المترتبة على نتائج المنافسة :

تعتبر الممارسة الرياضية - وخاصة المنافسة - بمثابة خبرة هامة فى حياة الناشئ يقيم نفسه وقدراته مقارنة بقدرات الآخرين، وتكمن المشكلة هنا أن الناشئ الرياضى يتعلم تقدير نفسه وقيمه من خلال تحقيق المكسب أو الخسارة، ويؤكد ذلك عادة العوامل المختلفة المساهمة فى تشكيل انجذابات الناشئ نحو نفسه (الآباء، والمدربون، وزملاء الفريق، والإعلام. . . إلخ). هذا، ويتوقع زيادة قلق المنافسة كلما زادت أهمية نتيجة المنافسة، وخاصة من وجهة نظر الأشخاص الذين يمثلون له أهمية كبيرة.

إن المكسب فى الرياضة شئ هام، ولكن يجب أن يقترن بالجهد الذى يبذله الناشئ من أجل تحقيق أهداف واقعية خاصة به . . كما يجب عدم تفسير الخسارة على أنها نوع من الفشل الموجه نحو قيمة الناشئ لذاته.

كيف يمكن التعرف على مظاهر القلق للناشئ ؟

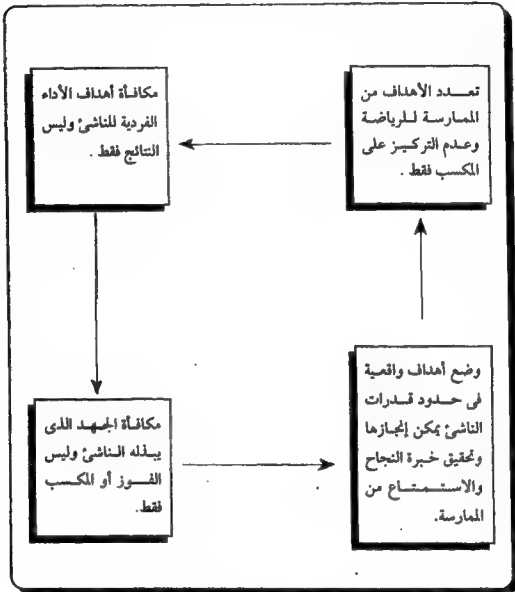
فيما يلي بعض مظاهر حالة القلق والإثارة الشائعة لدى الناشئين، ومن الأهمية معرفتها وملاحظتها ومقارنة التغيرات التي تحدث للناشئين في مواقف التوتر، مثل المنافسة أو تقييم الأداء، ومواقف عدم التوتر مثل إحدى جرعات التدريب المعتادة. إضافة إلى ما سبق فإن أفضل طريقة لفهم مشاعر الناشئ هي سؤاله وتشجيعه على المشاركة الصريحة، حيث إن ذلك يسمح بالتعرف على مستويات القلق أو التوتر وتحديد الأفضل لمستويات القلق.

مظاهر حالة قلق المنافسة الرياضية الشائعة للناشئين

- | | |
|-------------------------------------|---|
| - برودة اليدين . | - الحاجة المستمرة للتبول . |
| - زيادة إفرازات العرق . | - زيادة التوتر العضلي . |
| - زيادة الأفكار السلبية . | - عدم القدرة على التركيز . |
| - اضطرابات المعدة . | - الصداع . |
| - الشعور بالمرض . | - جفاف الحلق . |
| - فقدان الشهية . | - صعوبات في النوم (أحلام مزعجة) . |
| - سهولة القابلية للإثارة والنرفزة . | - السلوك العدواني (المنزل - المنافسة) . |

ما دور المدرب / الآباء في توجيه تلقى المنافسة للناشئ ؟

١ - تقليل مصادر الشعور بالخوف المرتبط بالمنافسة الرياضية للناشئ :



شكل (٢/٩) دور المدرب / الآباء في تقليل مصادر الشعور بالخوف

المرتبط بالمنافسة الرياضية للناشئ

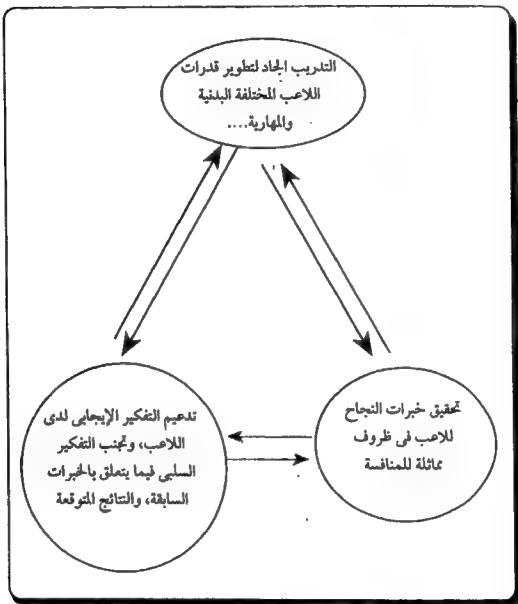
● المكسب لا يعنى كل شىء فهو هدف هام ولكن ليس الأوحد أو الأكثر أهمية حيث إن هناك أهدافاً عديدة يكتسبها الناشئ نتيجة ممارسة الرياضة. وتمثل له قيمة مثل تحسين لياقته البدنية، اكتساب مهارات جديدة، الحصول على تقدير الذات... إلخ.

● النجاح لا يرتبط بنتائج المنافسة فقط، ولكن يتحدد فى ضوء الأهداف الفردية للناشئ. فالناشئ الذى يستطيع أن يحقق الإنجاز الرقى المطلوب منه فى المسابقة يعتبر ناجحاً، حتى وإن لم يستطع الحصول على مراكز متقدمة فى المسابقة.

● المعيار الحقيقى لنجاح الناشئ هو بذل الجهد وليس بالضرورة نتيجة المنافسة. فعندما يعرف الناشئ أن المدرب يقدر المجهود الذى يبذله بصرف النظر عن النتائج فإنه لا يخاف من المنافسة. أما إذا عرف أن المدرب يكافئه عن الفوز فقط فإنه يشعر بالخوف من نتائج المنافسة، الأمر الذى يسبب له المزيد من التوتر والقلق. إننا كثيراً ما نلاحظ أن بعض الناشئين يبدلون أقصى جهد لهم فى المسابقة، ولكن نظراً لأنهم لم يفوزوا بالمركز الأول ولم يحصلوا على ميداليات فإنهم يعتبرون من وجهة نظر المدرب/الآباء بل والمجتمع أنهم خاسرون... وفى المقابل ربما يستطيع الناشئ أن يكسب مسابقة ما نظراً لضعف المنافس... وبالرغم من تقصيره فى بذل الجهد فإنه يقابل بالتقدير، الأمر الذى يؤكد للناشئ أن الشئ الهام هو نتائج المنافسة، ومن ثم احتمال المزيد من الشعور بالقلق المرتبط بالمنافسة.

● تقليل التباين العمرى لمجموعات المنافسة، فعلى سبيل المثال فإن تصنيف الناشئين إلى مجموعات عمرية (٩ - ١٠ سنوات) أو (١١ - ١٢ سنة) أفضل من زيادة المدى العمرى (٩ - ١٢ سنة). مع الأخذ فى الاعتبار إمكانية التعديل فى بعض خصائص الرياضة ذاتها، بحيث تكون متطلبات الأداء فى حدود قدرات الناشئ، ومن أمثلة ذلك الأدوات، أبعاد الملعب، زمن المسابقة... إلخ

٢ - مساعدة الناشئ على إدراك الجوانب الإيجابية في استعداده وقدراته :



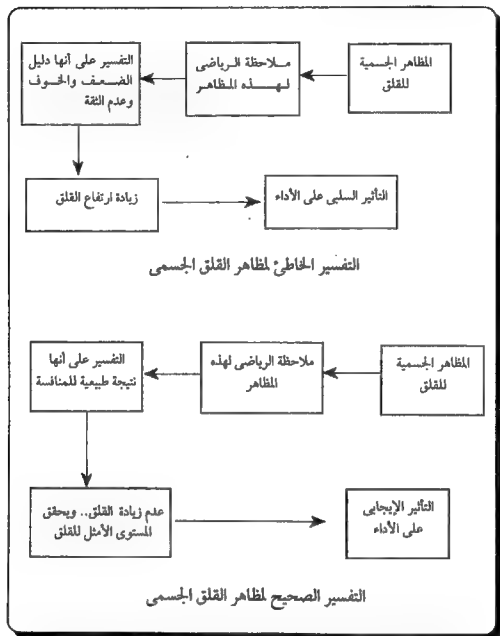
شكل (٣/٩) كيف يمكن للمدرب/أولياء الأمور مساعدة الناشئ الرياضي على إدراك الجوانب الإيجابية لقدراته المهارية ؟

يحدث أن يعاني الناشئ من الخوف من عدم كفاءته ويمثل ذلك مصدراً للقلق، ويتضح ذلك عندما تسيطر علي الناشئ بعض الافكار السلبية التي تبين الإحساس بعدم الكفاية، من ذلك على سبيل المثال: عدم القدرة على التركيز، عدم الرغبة في الأداء، عدم الحصول على المقدار اللائم من الراحة، ضعف اللياقة البدنية، عدم التدريب الجاد.

ويمكن أن يساعد المدرب الناشئ على تدعيم النواحي الإيجابية لقدراته من خلال ما يلي:

- التدريب الجاد لتطوير قدرات الناشئ المختلفة البدنية والمهارية، ومساعدته على إدراك هذا التطور والتقدم في قدراته من خلال التقييم المنظم.
- تخطيط جرعات التدريب بما يسمح بتحقيق خبرات النجاح للناشئ في ظروف مماثلة للمنافسة، وهنا أهمية التركيز على وضع أهداف لجرعات التدريب تحدى قدرات الناشئ، وتكون في نفس الوقت واقعية يمكن إنجازها: ويجب أن تتضمن هذه الأهداف مجالات تطوير الأداء المختلفة.
- أهمية تدعيم التفكير الإيجابي للناشئ، وتجنب التفكير السلبي فيما يتعلق بالخبرات السابقة، والنتائج المتوقعة للمنافسة. أى تدعيم الثقة في النفس.

٣ - مساعدة الناشئ على التفسير الإيجابي لبعض مظاهر القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية :



شكل (٩ / ٤) التفسير الخاطئ والتفسير الصحيح لمظاهر القلق الجسمي وأثر ذلك على مستوى أداء الناشئ الرياضي

يعتقد بعض النشء الرياضى أن مظاهر القلق الجسمى مثل زيادة النبض، زيادة مرات التنفس، زيادة العرق، ارتعاش الأطراف، تعكس عدم الثقة، ودليل على ضعف المستوى. وهنا تظهر أهمية دور المدرب أن يوضح التفسير الإيجابى لأعراض القلق الجسمى كمظهر طبيعى للاستعداد للمنافسة، ومن ذلك على سبيل المثال ما يلى :

- أن مظاهر القلق الجسمى شىء متوقع قبل المنافسة لأن المنافسة موقف اختبار، وإن ذلك يحدث للرياضيين باختلاف أعمارهم ومستواهم.
- يتوقع انخفاض شدة القلق عندما تبدأ المشاركة الفعلية فى المنافسة.
- أن القلق ليس بالضرورة أن يكون معوقاً للأداء وبذل الجهد أثناء المنافسة.



ضرورة مساعدة الناشئ على التفسير الإيجابى لبعض مظاهر القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية.

١- تعويد الناشئ السيطرة على الظروف المرتبطة بالمنافسة

الرياضية :

يتوقع أن يزداد القلق للناشئ عندما يفتقد السيطرة وعدم التعود على ظروف المنافسة، ويمكن التغلب على ذلك من خلال ما يلي :

● اعتياد الناشئ على نظام محدد خلال الايام التى تسبق المنافسة من حيث نظام الغذاء ، عادات ومدة النوم، نوع ومدة الإحماء... إلخ.

● إتاحة الفرصة للناشئ لمعرفة خصائص المنافس من حيث مواطن القوة والضعف.

● إتاحة الفرصة للناشئ لمعرفة الظروف البيئية المحيطة بالمنافسة من حيث مكان المنافسة.. . الأدوات المستخدمة... إلخ.

● يجب تركيز المدرب على أهمية كل مباراة، أو منافسة رياضية يشترك فيها الناشئ، بحيث يكون الضغط الانفعالي الذى يتعرض له الناشئ متماثلاً مع كل المباريات التى يشترك فيها، بمعنى آخر من الأهمية أن يعتاد الناشئ التعامل مع كل مباراة بإعداد نفسى مقارب يزيد من درجة سيطرته على المنافسة، ومن ثم تقليل الفرصة أمام زيادة القلق.

● يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية مع الناشئين، ويوضح لهم أن أعراض حالة القلق قبل المنافسة ليس من الضروري أن تؤثر سلبياً على مستوى أدائهم، وربما تفسر على أنها نوع من الاهتمام بالمنافسة وزيادة الدافعية، وأن ذلك يؤدي إلى استعداده النفسى على نحو أفضل.

● وأخيراً يجب أن يكون المدرب/ الأباء قدوة فى التحكم فى انفعالاتهم، ألا يظهر الخوف أو القلق، حيث إنه إذا انتقل القلق والخوف من المدرب/ أو الأباء إلى الناشئ فسيزداد الأمر صعوبة عندما نطلب من الناشئ التحلى بالثقة وعدم القلق.

٥ - نقص درجة عدم التأكد ومرجحة الأهمية نظروف الممارسة الرياضية

لدى اللاعب :

مثل (١) : نقص درجة عدم التأكد لدى اللاعب

مصدر عدم التأكد للاعب	إتاحة فرصة المعرفة والتأكد للاعب
- عدم إخبار اللاعبين بالتشكيل النهائي للفريق حتى اللحظات الأخيرة قبل بداية المباراة .	- يجب أن يعرف اللاعبون جيداً من الذى يشارك فى المباراة قبل موعدها بفترة كافية .
- عدم مساعدة اللاعبين فى معرفة توقعاتك لمستوى أدائهم، ومستوى كل منهم فى الفريق .	- ساعد اللاعبين على معرفة ما هو تفكيرك فى مقدرتهم على الإنجاز، ما هى نقاط القوة التى يتميز بها كل لاعب، وما هى النواحي التى تتطلب التحسين .
- إخبار اللاعبين بشيء وتعمل الآخر، أو إخبارهم بشيء اليوم وتعمل عكسه غداً .	- احرص أن تكون مستقراً فيما تقول وتفعل، وذلك لا يعنى أن تتصرف بنفس الطريقة نحو كل لاعب، ولكن أن تتصرف باتساق فى المواقف المشابهة .
- تقديم التعليقات السلبية للاعب من قبل المدرب، اللاعبين، الجمهور، مما يشكل مصدر تهديد لشخصية اللاعب .	- اتخذ الإجراءات المناسبة لتجنب النقد والتهديد لشخصية اللاعب .

مثال (٢): نقص درجة أهمية المنافسة الرياضية

مصدر زيادة الأهمية	اقتراحات نقص درجة الأهمية
<p>- يقدم الآباء لأطفالهم مكافأة متنوعة عندما يحققون المكسب أو تحقيق مستويات معينة من الأداء.</p> <p>- حضور أشخاص مهمين مثل الآباء أو الأصدقاء يزيد من أهمية النتائج.</p>	<p>- يطلب من الآباء عدم الاستمرار في ذلك موضحاً لهم أن ذلك يزيد من مصدر الضغوط النفسية على الناشئ.</p> <p>- تطلب من هؤلاء الأشخاص الذين يحضرون التمرين أو المباريات عدم الحضور حتى يحسن اللاعب من مهاراته ويكتسب المزيد من الثقة.</p> <p>- ويجب التأكد من شرح المغزى من هذا الطلب لهؤلاء الأشخاص.</p>
<p>- بعض اللاعبين يهتمون بالحصول على تقدير المدرب، ويخافون من فقدان ذلك التقدير في حالة هبوط أو ضعف مستوى أدائهم.</p>	<p>- وضح لهؤلاء اللاعبين أنك تقدرهم كأشخاص، وليس على أساس إجادة اللعب. وتصرف معهم في ضوء هذا الاعتقاد.</p>



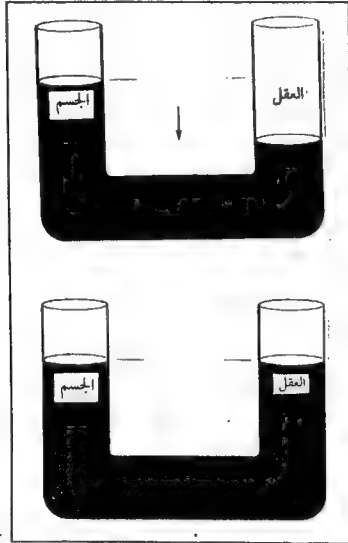
الفصل العاشر

ما اهم اساليب التعبنة النفسية التى تساعد اللاعب
على تحقيق الطاقة البدنية والنفسية المثلى ؟



مقدمة :

يعتبر الإعداد النفسي قبل المنافسة فترة الإعداد الحرجة، حيث إن الخطأ يؤثر سلبياً على اللاعب من النواحي البدنية والذهنية والانفعالية. ويتوقع أن يكون هناك مستوى أمثل من التعبئة أو الطاقة للاعب حتى يحقق أفضل مستوى لأدائه، وهذه الطاقة تشمل كلا من الطاقة البدنية والطاقة العقلية (النفسية) وأن أى خلل فى نوعى الطاقة يؤثر سلبياً على مستوى الأداء كما فى الشكل (١/١٠) :



شكل (١/١٠) يوضح أن المستوى الأمثل من الأداء يتطلب أن يمتلك اللاعب حالة بدنية/نفسية مثلى كما فى شكل (أ) . وعندما يحدث النقص فى أى منهما مثل الطاقة العقلية شكل (ب) فإن ذلك يؤثر فى انخفاض مستوى الأداء الأمثل

هذا، وتحقق الطاقة البدنية المثلى عادة من خلال تخطيط حمل التدريب الذى يشهد عادة انخفاضاً فى الشدة والحجم مع إعطاء الراحة الكافية خلال فترة قبل المنافسة، وكما هو معروف: إن الطاقة البدنية يعاد بناؤها خلال عمليات الجسم الطبيعية فى غضون الراحة، الغذاء، الاسترخاء. فاللاعب الذى يبذل مجهوداً كبيراً فى منافسة فى الصباح ربما يتعذر عليه أن يكون مستعداً بدنياً عند المساء فى نفس اليوم؛ نظراً لأنه لم يحصل على فترة الراحة الكافية التى تسمح باستعادة الطاقة. لذلك من الأهمية أن يتأكد المدرب من تحديد الفترة المناسبة التى يحتاج إليها اللاعب قبل المنافسة (فترة التهيئة) بما يضمن أن يشترك فى المسابقة وهو فى حالة الطاقة البدنية المثلى، وبشكل عام يتوقع أن تزداد هذه الفترة كلما زادت متطلبات التدريب وهى تختلف من رياضة إلى أخرى، وكذلك من لاعب إلى آخر.

وإذا كانت الطاقة البدنية يمكن تنظيمها والتحكم فيها من خلال تخطيط حمل التدريب فإن الطاقة العقلية (النفسية) يمكن التحكم فيها من خلال تعليم اللاعب كيف يسيطر على أفكاره وانفعالاته، وهذا هو الهدف العام للإعداد النفسى، وخاصة الإعداد النفسى القصير المدى خلال فترة قبل المسابقة والتى تقدر بساعات أو الأيام القليلة، ولا تتجاوز أسبوعاً قبل المنافسة.

وقد يستخدم مصطلح الطاقة النفسية أو التعبئة النفسية بشكل مرادف لكل من الدافع، التنشيط، الإثارة لكل من العقل والجسم، والحقيقة أنها أكثر من كونها نوعاً من النشاط أو الحيوية والشدة لوظائف العقل وأساساً للدافعية. كما أن الطاقة النفسية يمكن أن تتخذ الشكل الإيجابى عندما يكون مصدرها التحدى، الإثارة، المتعة، السعادة... إلخ، أو تتخذ الشكل السلبى عندما يكون مصدرها القلق، الغضب... إلخ. والأفضل فى مجال التعبئة النفسية وخاصة للناشئين هو مصدر الطاقة الإيجابية التى تتحقق من خلال ممارسة الرياضة والاشتراك فى المنافسة كمصدر ذاتى للإثابة، أى يحقق الناشئ حاجاته الأساسية من حيث تحقيق النجاح والكفاية والشعور بالمتعة.

وكثيراً ما يستخدم مصطلح تعبئة الطاقة النفسية Psyching UP للتعبير عن الأساليب أو الإجراءات التى يستخدمها المدرب مع اللاعب، أو يستخدمها اللاعب

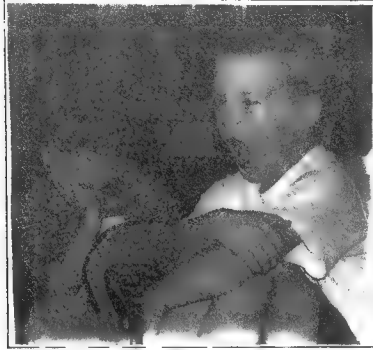
مع نفسه لزيادة الطاقة إلى الدرجة المثلى التى تلائم الأداء، وهى ما تسمى بالحالة النفسية البدنية المثلى Optimal Psycho-Physical State . كما قد يستخدم مصطلح تجاوز الطاقة النفسية Psyching-Out عندما يحدث أن التعب النفسى تزيد عن المستوى الأمثل المطلوب، وخاصة عندما يكون مصدر زيادة الطاقة النفسية سلبياً مثل التوتر أو القلق أو الملل . . . إلخ.



التعب النفسى المثلى تساعد اللاعب على السيطرة على أفكاره وانفعالاته، ومن ثم تحقيق أفضل أداء (*)

(*) لمزيد من التعرف على موضوع الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضى يرجع إلى كتاب: أسامة راتب، علم نفس الرياضة ١٩٩٧ الفصل الخامس من ١٢٣ - ١٥٣

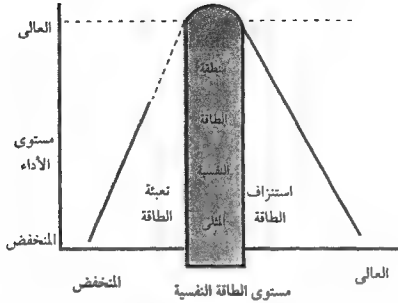
كيف يمكن زيادة التعبئة النفسية للاعب ؟



لاحظ المدرب خلال الأيام التي تسبق المنافسة أن أداء اللاعب «عاصم» يتميز بحالة انفعالية سلبية ودرجة منخفضة من الدافعية، حيث إن ذلك اتضح في مظاهر سلوك اللاعب على النحو التالي :

- عدم الاهتمام .
- عدم المبالاة .
- فقدان الرغبة في الميل للاشتراك في المنافسة .
- فقدان الميل للكفاح وبذل أقصى جهد .
- تميز أداءه الحركي بالبطء والافتقار إلى القوة والحيوية والسرعة المطلوبة... إلخ.

وحيث إن المدرب يعرف أن هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء.. وحيث إن مظاهر سلوك اللاعب السابقة توضح أنه يحتاج إلى زيادة تعبئة الطاقة النفسية شكل (١/١٠) لذلك حرص المدرب على تقديم بعض الإجراءات لزيادة تعبئة الطاقة النفسية للاعب.



شكل (١/١٠) يوضح مقدار التعبئة النفسية المطلوب للاعب، وعاصم، وذلك لتحقيق تعبئة الطاقة النفسية

التوجيهات المساعدة لزيادة التعبئة النفسية للاعب قبل المنافسة:

- مساعدة اللاعب على إنجاز أهداف أداء شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.
- توجيه انتباه اللاعب إلى أهمية المباراة.. ومن ذلك تذكير اللاعب بقيمة المكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز، وكذلك الخسائر الناتجة عند الهزيمة.
- المشاركة الإيجابية للجمهور في مساندة وتشجيع اللاعبين أثناء جرات التدريب التي تسبق المنافسة، وكذلك أثناء المنافسة.
- يطلب من اللاعب استخدام « التفكير الذاتى الإيجابى » أى إجراء اللاعب حواراً مع نفسه يركز على أهمية الفوز وقيمة المكسب.
- المساهمة الإيجابية لوسائل الإعلام فى توضيح أهمية المباراة.
- المساهمة الإيجابية للأسرة والتعاون مع المدرب فى توضيح أهمية المباراة.
- استخدام التدريب البدنى « الإحماء » قبل المنافسة يساعد على تعبئة الطاقة ونقص التوتر.

مثال (٢) :

يشعر لاعب التنس «أحمد» بانخفاض تنشيط مستوى الطاقة قبل المباراة مباشرة، وربما أثناء المباراة، وذهب يشكو للمدرب من بعض هذه المظاهر :

- الشعور بثقل الرجلين .
- عدم الاهتمام باللعب الجيد .
- شرود الذهن ، وسهولة تشتت الانتباه .
- الشعور بالملل وعدم الرغبة .
- الحركة ببطء ، الإعداد الضعيف .
- الافتقاد إلى التوقع الإيجابي للمباراة وضعف الحماس .

وتجدر الإشارة أنه ليس من الضروري أن يعاني اللاعب من جميع الأعراض السابقة حتى يقال إنه يتميز بانخفاض حالة تنشيط مستوى الطاقة ، ومع ذلك فإن زيادة الأعراض تعنى الحاجة إلى زيادة إجراءات التعبئة . وبالرغم من أن المشاعر السابقة قد تظهر في أى وقت، فإنها أكثر ظهوراً عندما لا يكون اللاعب معداً من الناحية البدنية أو العقلية . وأن هذه المشاعر تكون نتيجة أسباب عديدة مثل : عدم الراحة الكافية ، اللعب كثيراً جداً ، اللعب مع منافس ضعيف ، والعديد من العوامل الأخرى المرتبطة بظروف الحياة . والشئ الهام هنا هو حينما اكتشف هذه المشاعر السلبية فإن من الضروري سرعة بدء حالة التنشيط .

الإجراءات التي تطلب من اللاعب لزيادة تنشيط مستوى الطاقة

١ - استخدام العبارات الإيجابية: يكرر أشياء مثل «أستطيع عمل ذلك»، «أنا مستعد لذلك» «تحقيق النجاح» «القوة»، «السرعة»، «الرجولة» .. إلخ.

٣ - حركات تتميز بالقوة والحيوية: يستطيع الكثير من اللاعبين تنشيط أنفسهم ببعض الحركات التي تتميز بالقوة والنشاط مثل: ضرب الفخذين باليدين - انقباض واسترخاء العضلات - الوثب لأعلى بقوة والهبوط. حيث إن مثل الإجراءات السابقة تثير انسياب الدم إلى العضلات وتزيد من معدل ضربات القلب.

٣ - زيادة معدل التنفس: برغم أهمية التركيز على عمق التنفس كوسيلة هامة لخفض التوتر لدى اللاعب، فإنه في حالة انخفاض تنشيط مستوى الطاقة فإن المطلوب هو أن يأخذ اللاعب تنفساً قصيراً، وتنفساً سريعاً لتنشيط الجهاز وزيادة سرعة الجهاز العصبي.

٤ - التحرك بنشاط وحيوية: عندما يشعر اللاعب بالكسل فإن الحركة بنشاط تساعد على اكتساب مستوى الطاقة. ومن ذلك على سبيل المثال يطلب من لاعب التنس أو الاسكواش التحرك بسرعة بين النقاط، الاحتفاظ بالراس عالية والكفين للخلف، والمشي على أصابع القدمين وليس الكعبين. فإنه في أحياناً كثيرة ما تحصل على أمارات تنشيط من الجسم أكثر من العقل.

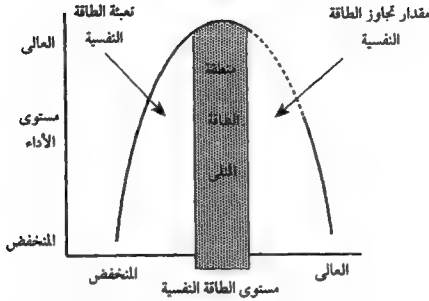
٥ - التحدي: فكر في موقف المنافسة كنوع من التحدي، كن فخوراً بالفوز بجميع المباريات، استخدم أمانة أو عبارة معينة تذكرك بذلك.

كيف يمكن إنقاص التعبئة النفسية للاعب ؟



لاحظ المدرب أن اللاعب « أحمد » يتميز بدرجة عالية من التعبئة النفسية والدافعية. ولكن للأسف يصاحب هذه التعبئة النفسية درجة عالية من التوتر تؤدي إلى تجاوز اللاعب لمستوى الطاقة النفسية المثلثي Psyching - Out ومن ثم يؤثر ذلك سلباً على مستوى أداء اللاعب من حيث :

- ضعف التركيز .
- كثرة الأخطاء .
- عدم تنفيذ الواجبات بدقة .
- عدم التوزيع الصحيح للطاقة البدنية .
- زيادة القابلية للإثارة .



يوضح الشكل (٢/١٠) تجاوز اللاعب أحمد ، لمقدار الطاقة النفسية المثلى، ومن ثم يحتاج إلى خفض التوتر للوصول إلى المستوى (المنطقة) المثلى.

دور المدرب في إنقاص التعبئة النفسية الزائدة للاعب قبل المنافسة :

- يعتبر التوتر النفسى من أهم مصادر الطاقة النفسية السلبية. . ويحدث التوتر عادة :
 أ - عندما يدرك اللاعب أن المنافسة أكثر من قدراته .
 ب - أن المنافسة تمثل أهمية وقيمة كبيرتين للاعب .
 ويتطلب التخلص من التوتر ما يلى :
 - اشتراك اللاعب فى منافسات فى حدود قدراته ومستواه المهارى .
- تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعب بما يمكنه من التنافس بنجاح وكفاءة .
- أهمية أن يقتنع اللاعب أن التحدى والنجاح لا يعنى بالضرورة المكسب . . ولكن المهم تحقيق أهداف الاداء الشخصية للاعب .

- يجب أن يتاح للرياضى فرص التكيف مع بيئة وظروف المنافسة التى يتوقع مواجهتها ، ومن أمثلة ذلك :
 - أماكن المنافسة (الملعب) .
 - الأدوات والأجهزة المستخدمة .
 - الظروف المناخية التى يتوقع أن تقام فيها المنافسة .
 - خصائص المنافس من حيث جوانب القوة والضعف .
 - اعتياد اللاعب على نظام روتينى مستقر يؤديه قبل المنافسة مثال : (النوم - التغذية - الوصول إلى مكان المنافسة ... إلخ) .
- التخطيط الجيد لحمل التدريب لفترة التهدة التى تسبق المنافسة بما يسمح باستعادة الطاقة الكامنة يوم المنافسة .
- التخطيط الجيد للإحماء فى ضوء مبدأ شدة الحمل المعتدلة التى تسمح للاعب بتحقيق التهدة ، وتضمن تعبئة الطاقة وعدم استنزافها .
- تخصيص فترة زمنية مناسبة بين نهاية الإحماء ، وبداية المنافسة تسمح للاعب بالتركيز والراحة وعمل التصور ذهنى للواجبات الهامة التى سوف يؤديها فى المنافسة .

كيف يمكن إيقاف الأفكار السلبية التي تشتت

انتباه اللاعب أثناء المنافسة ؟

مثال :



يتميز اللاعب «ياسر» بالمستوى المهارى العالى فى رياضته الفردية، كما يتسم بالمقدرة الجيدة على الاحتفاظ بمستوى أدائه المتميز فى معظم المباريات التى يشترك فيها. . ولكن هناك شيئاً يلفت نظر اللاعب نفسه، وكذلك المدرب وهو هبوط مستواه الواضح عند مقابلة اللاعب «ماجد» حيث يشعر بزيادة التوتر الناتج عن الخوف من الهزيمة، وخاصة أنه سبق هزيمته أكثر من مرة من هذا اللاعب. وعندما حاول المدرب معرفة خصائص الأفكار

السلبية التى تشغل اللاعب، وتزيد من درجة توتره أجاب اللاعب بما يلى :

- أخشى الهزيمة، وخاصة أنه سبق هزيمتى منه فى اللقاءات السابقة.

- أكون مشغولاً ببعض المظاهر الجسمية للتوتر التى تحدث لى نتيجة رياضة

الخوف من الهزيمة.

- أكون مشغولاً بالتائج السلبية المترتبة عن ضعف أدائي وتوقع الهزيمة مثال ذلك :

- كل الناس تعتقد أنني فاشل إذا خسرت هذه المسابقة .
 - أنا لا أريد أن أدخل مدرسى ووالدى فى هذه المسابقة .
 - أجد صعوبة كبيرة فى مقابلة أصدقائى إذا خسرت المباراة .
 - أتوقع العقاب، وعدم الاشتراك فى البطولات القادمة .
 - أرى أن الفوز بهله المباراة مسألة هامة جداً للتأكيد على أهمية شخصيتى .
 - أغلب الأشخاص المهمين بالنسبة لى (المدرّب - الآباء - الأصدقاء) ينظرون لى على أنى فاشل إذا خسرت هذه المباراة . . . إلخ .
- الواقع أنه يمكن تصنيف خصائص تفكير الرياضى قبل أو أثناء المنافسة بثلاثة أنواع رئيسية هى :

١ - الأفكار الموجهة نحو الذات :

تتضمن هذه الأفكار تقييم اللاعب لقدراته وكفاءته والتتائج المتوقعة . . وغالباً ما تتخذ هذه الأفكار الشكل السلبي الذى يؤدى إلى حدوث القلق المعرفى، فضلاً عن زيادة التوتر والقابلية للإثارة .

٢ - الأفكار فى أشياء غير مرتبطة بالأداء :

تتضمن هذه الأفكار بعض الأشياء غير متصلة بالأداء، وقد تكون أشياء غير واقعية .

وينظر إلى النوعين السابقين على أنهما ذوا تأثير سلبى على الأداء .

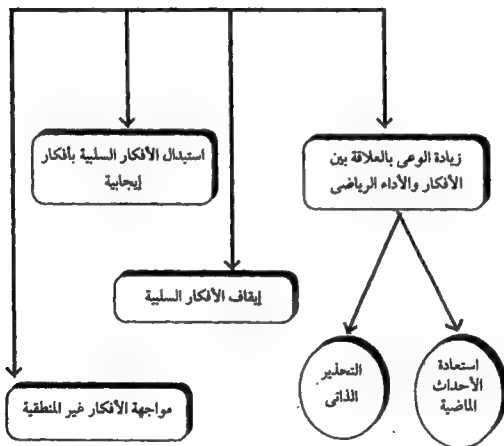
٣ - التفكير فى الأداء الراهن :

هذا النوع من التفكير يرتبط بتركيز اللاعب فى الأداء الراهن، من منطلق أن يكون لديه دراية ووعى بما يحدث أثناء الأداء، وليس التفكير فى كيف يحدث الأداء، حيث إن الكثير من اللاعبين العالميين أوضحوا أنهم لا يفكرون فى الأداء أثناء إنجازهم المتميز، ويبدو أن تحقيق قمة الأداء لا يحدث للاعبين وهم يفكرون فى المهارة، وإنما يحدث عند مستوى اللاشعور أو آلية الأداء، وعادة يكون ذلك متحرراً من التفكير فى الأداء .

دور المدرب في مساعدة اللاعب على مواجهة التوتر الناتج عن

الأفكار السلبية :

نناقش هنا أربعة أساليب هامة تساعد اللاعب على مواجهة الأفكار السلبية من حيث زيادة الوعي لدى اللاعب بعلاقة نوع الأفكار التي يشغل بها بالاداء ، كيف يمكن للاعب إيقاف الأفكار السلبية، كذلك إمكانية استبدال الأفكار السلبية بأفكار أخرى إيجابية، ثم أخيراً مواجهة المعتقدات غير المنطقية الشكل التالي :



شكل (٣/١٠) أساليب مواجهة للأفكار السلبية للاعب

أولاً : زيادة الوعي لدى اللاعب عن العلاقة بين نوع الأفكار (سلبية -

إيجابية) والأداء :

إن الخطوة الأولى لبداية السيطرة على الأفكار أن يصبح اللاعب أكثر وعياً عن ماذا يقول لنفسه . ول سوء الحظ فإن معظمنا ليس لديه وعي عن الأفكار التي تشغلنا وما تأثيرها على الأداء . إن المراجعة الدقيقة للأفكار تساعد في معرفة فوائد ومعيقات مثل هذه الأفكار في تأثيرها على الأداء ، ويحدد اللاعب ارتباط نوع الأفكار سلبية أم إيجابية في تأثيرها على الأداء . إن الشيء الهام هو أن يتعلم اللاعب كيف ومتى يتحدث مع نفسه .

هناك طريقتان تساعدان على تحقيق فهم أفضل عن العلاقة بين الأفكار التي تشغل اللاعب ومستوى الأداء هما : استعادة الأحداث الماضية ، والتحذير الذاتي .

استعادة الأحداث الماضية :

يطلب من اللاعب تذكر أفكاره أثناء المباريات السابقة ، ومن ذلك تذكر أفضل وأسوأ أداء سابق ، وعند ذلك ، يحاول التعرف وتسجيل محتوى وتكرار الأفكار . إن أغلب اللاعبين يمكنهم التعرف على أفكارهم ، والتمييز بين الموقفين . وخاصة أن الأداء الأفضل يتحقق من خلال الأفكار الإيجابية ، بينما الهبوط في مستوى الأداء يصاحبه عادة الأفكار السلبية .

التحذير الذاتي :

رغم أن تذكر الأداء السابق يعتبر مفيداً ، فإن الأسلوب الأفضل هو أن يطلب من اللاعب عمل سجل يومي عقب التمرين أو المباراة يدون فيه الأفكار التي تحدث أثناء التمرين ، حيث إن ذلك مؤشر للأفكار التي تحدث أثناء المباريات . كما أنه من الأهمية أن يتعرف اللاعب على أنماط المواقف أو الأحداث التي تثير الأفكار السلبية وتعوق الأداء ، وعندما يتعرف اللاعب على المواقف التي تؤدي إلى حدوث الأفكار السلبية فإن الخطوة التالية هي التعامل مع هذه الأفكار السلبية بما يضمن إيقافها ، أو استبدالها بأفكار أخرى تؤثر إيجابياً على الأداء .

ثانياً : إيقاف الأفكار :

يعنى إيقاف الأفكار Thought Stopping التركيز على الأفكار السلبية لحظة ثم استخدام أمانة معينة مثل كلمة «قف» حركة مفاجئة بأصبع اليد» ضرب الفخذ بكف اليد» . إلخ، حيث إن ذلك يؤدي إلى تشتيت الأفكار السلبية، ويمكن استبدال ذلك بأفكار إيجابية، وطبعاً ذلك التدريب والممارسة فعندما تبدأ الأفكار السلبية يقول اللاعب «قف» أو أى أمانة أخرى يعتاد عليها، ثم يعيد التركيز على الأداء المطلوب.

وفيما يلي خطوات طريقة إيقاف الأفكار :

- مساعدة اللاعب على التعرف على الأحداث التي تثير الأفكار السلبية.
- مساعدة اللاعب على معرفة الأثر السلبي للأفكار السلبية على الأداء.
- التعرف على إشارة واضحة يستخدمها اللاعب لإيقاف الأفكار السلبية مثل كلمة «قف» أو تصور علم أحمر أمام اللاعب.
- تأجيل النظر فى الأفكار السلبية المشتتة مؤقتاً حتى يكون مستعداً للتعامل معها بعد المنافسة.
- مساعدة اللاعب للتعرف على أفكار بناءة واقعية تحل محل الأفكار السلبية.
- يطلب من اللاعب ممارسة إيقاف الأفكار باستخدام التصور الذهني، وذلك أن يسمح بقدوم الأفكار السلبية ثم إيقافها بواسطة العلامة المعتاد عليها، وأخيراً استبدالها بالأفكار الإيجابية.

ثالثاً : تغيير الأفكار السلبية إلى الأفكار الإيجابية :

الهدف هنا هو معرفة أى مواقف تؤدي إلى الأفكار السلبية ولماذا . ثم يحاول اللاعب إحلال الأفكار الإيجابية محل السلبية . مثال ذلك ما يلي :

جدول (١/١٠) كيف يمكن للاعب تغيير الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية

الأفكار السلبية	(تحول إلى)	الأفكار الإيجابية
● أنا غبي كيف أرتكب هذا الخطأ البسيط .	● كل شخص معرض للخطأ ، ركز في الأداء الراهن .	● كل شخص معرض للخطأ ، ركز في الأداء الراهن .
● ماذا يفكر الآخرون إذا خسرت المباراة .	● المهم أن أبذل أقصى ما في وسعي بصرف النظر عن النتائج .	● المهم أن أبذل أقصى ما في وسعي بصرف النظر عن النتائج .
● سوف أقوم بالتدريب الخفيف اليوم ، وأتدرب غداً تدريباً صعباً .	● إذا أديت التدريب الصعب اليوم فإن التدريب التالي يكون أسهل .	● إذا أديت التدريب الصعب اليوم فإن التدريب التالي يكون أسهل .
● أنا لا أكنس هذه المباراة مطلقاً .	● حاول أن تكسب النقطة الآن .	● حاول أن تكسب النقطة الآن .
● لا أستطيع اللعب الجيد مع شدة الرياح .	● الرياح مؤثرة على منافسي كذلك ، إن ذلك يتطلب المزيد من التركيز فقط .	● الرياح مؤثرة على منافسي كذلك ، إن ذلك يتطلب المزيد من التركيز فقط .

رابعاً : مواجهة الأفكار غير المنطقية :

إن استبدال اللاعب بالأفكار السلبية أفكاراً إيجابية لا يحقق الفائدة منه إذا ظل اللاعب يعتقد في بعض الأفكار السلبية، ومن أمثلة هذه المعتقدات السلبية التي تواجه لاعب التنس. وكيف يمكن مواجهتها ما يلي :

١ - أستطيع اللعب بإتقان تام :

هذا الاعتقاد يؤدي إلى مواجهة اللاعب خبرات عديدة من الإحباط، حيث إنه لا يستطيع الأداء المتقن في جميع مراحل اللعب، والسنطرة الأكثر موضوعية أن يقتنع اللاعب أن كل لاعب يخطئ أثناء اللعب، وأنه يستفيد من هذه الأخطاء.

٢ - نظراً لأنني لعبت بمستوى ضعيف في بداية المباراة، أتوقع استمرار ضعف المستوى ببقية المباراة :

هذا اعتقاد شائع لدى بعض اللاعبين الذين يحاولون التنبؤ بالأداء بينما لا يوجد سبب يدعو لذلك. فإن اللاعب يمكن أن يلعب المجموعة الأولى بمستوى منخفض، بينما يلعب بقية المجموعات بمستوى مرتفع. إنه من الأهمية الاقتناع أن في مقدورك اللعب الجيد بالرغم من البداية الضعيفة.

٣ - العوامل الخارجية هي المسؤولة عن خسارة المباراة :

بعض اللاعبين يرجعون سبب هزيمتهم وضعف مستوى أدائهم إلى عوامل عديدة خارجية (الطقس، الملعب، التحكيم... إلخ) والمطلوب هو أن يشعر اللاعب بمسئوليته أن المكسب والخسارة تحت سيطرته.

٤ - أدائي في الملعب يعكس قيمتي كشخص :

يشعر اللاعب بالفخر عند الفوز واللعب الجيد، ويؤثر ذلك في زيادة تقدير اللاعب لذاته وقيمه لنفسه، ويحدث عند الخسارة أو هبوط مستوى الأداء ضعف تقديره لذاته وعدم قيمته الشخصية. وهنا من الأهمية أن يقتنع اللاعب أن قيمته لشخصه غير مرتبطة بضعف الأداء في الملعب.

٥ - لا أستطيع تعلم أى شىء أو التحسن كنتيجة لخسارة المباراة :

يحاول أغلب اللاعبين نسيان كل شىء يتعلق بالمباراة الخاسرة، والواقع أنه من الأفضل أن يطلب من اللاعب مراجعة التفكير فى المباريات السابقة سواء حقق فيها المكسب أم الخسارة، وتوضيح أوجه الاستفادة فى المباراة القادمة .

٦ - النقد الذاتى قبل / أثناء / بعد المباراة يحسن أدائى فى الملعب :

بالرغم من قيمة النقد الذاتى الذى يقوم به اللاعب لتحسين الأداء إلا أن هناك فرقاً بين أن يقول اللاعب لنفسه :

« لقد أخطأت فى إسقاط هذه الكرة السهلة، كم أنا غبى » .

وأن يقول لنفسه :

« لقد أخطأت فى إسقاط هذه الكرة السهلة، « المرة القادمة تودى مرجحة الذراع مبكراً » .

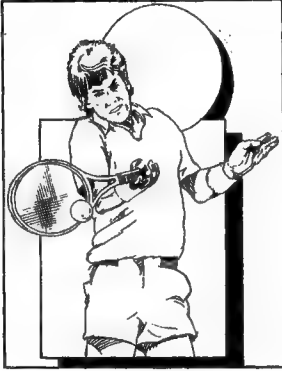
بمعنى آخر عندما تخطئ ، فكر كيف تصحيح الخطأ ، ولا تستغرق فى نقد نفسك، حيث إن ذلك يؤدي إلى المزيد من هبوط وضعف الأداء .



أهم أسباب النفوق
الرياضى للبطل العالمى فى
التنس «مكنرو» مقدرته على
التركيز ومواجهة الأفكار
السلبية

كيف يمكن إنقاص التوتر النفسي للاعب أثناء المنافسة ؟

مثال :



بالرغم من أن اللاعب «عادل» يمتلك مستوى مرتفعاً في أداء مهارات التنس يضمن له الفوز على الكثير من المنافسين زملائه . . فإنه كثيراً ما يفشل في تحقيق ذلك . . وعادة يظهر في مستوى أقل من قدراته الحقيقية .

هذا اللاعب يتميز بزيادة التوتر أثناء المنافسة، ويظهر ذلك بوضوح بعد ارتكاب الأخطاء مما يؤدي إلي ضعف التركيز، ومن ثم افتقاد المزيد من النقاط . .

كذلك يسهل إثارة ونرفزة عند ارتكابه الأخطاء ومن ذلك رمى المضرب على الأرض .

وفيما يلي بعض الإجراءات التي يمكن أن يستخدمها هذا اللاعب لمواجهة ضغوط المنافسة، ويمكن أن يختار اللاعب الأسلوب المناسب لمهاراته الفردية، قدراته، اهتماماته . إن الكثير من اللاعبين أوضحوا أن واحداً من تلك الاقتراحات التالية عندما يتذكرها أثناء ضغوط المنافسة تساعده على خفض التوتر .

- ابتسم عندما تشعر بالتوتر: من الصعوبة أن تشعر بالتوتر وأنت تبتسم . وتذكر أنك تؤدي مباراة، واسمح لنفسك بالتركيز على اللعب للنقطة التالية وحاول أن تنسى الضغوط النفسية .

- **اهتزاز اليدين، الكتفين، الرقبة:** يلاحظ أن الكثير من لاعبي القمة العالميين أثناء الأوقات الحرجة يحاولون استرخاء عضلاتهم وخاصة الرقبة والكتفين، حيث إنهما أكثر منطقتين، لذلك يقوم اللاعب بدوار الرأس، اهتزاز الكتفين لنقص التوتر في هذه المناطق. كما يلاحظ أن لاعبين في رياضات أخرى مثل السباحة يؤدون حركات اهتزاز، وتظهر بالذراعين قبل بداية السباق. مطاطية عضلات الفخذين ببطء تعتبر طريقة أخرى لحفض التوتر.

- **تهدة اللعب:** استفيد من الوقت بين النقاط: تشير الدلائل إلى أن الكثير من اللاعبين عندما يشعرون بالقليل من الإحباط أو حدوث الأخطاء فإنهم يزيدون من سرعة اللعب، ويعتبر ذلك شيئاً غير مرغوب فيه للتعامل مع ضغوط المنافسة، حيث إن اللعب السريع جداً يؤدي إلى نقص التركيز وزيادة الغضب، ومن ثم زيادة التوتر واحتمال المزيد من الأخطاء، لذلك ينصح لاعب التنس بالمشي ببطء للإعداد للإرسال، أي الاستفادة من الوقت المتاح بين النقاط في تهدة اللعب.

استخدام كلمات تذكر بالهدوء: بعض اللاعبين يستخدم كلمات معينة بمثابة إشارات تذكيرهم وتساعدتهم على الاسترخاء، الهدوء، أي الاحتفاظ بعضلات الجسم في وضع استرخاء، والعقل في تركيز وعدم تشتت. ومثال ذلك تذكر كلمة «هادي».

التركيز على شيء واحد لحظة الأداء: إن التفكير في الأشياء التي حدثت أو التي يجب أن تحدث عادة يزيد درجة القلق. والأفضل هو التركيز على الأداء الراهن.

التركيز على ما ترغب في أدائه وليس ما يجب أن تتجنب أدائه: مثال ذلك أن لاعب التنس الذي يرتكب خطأين متتاليين في الإرسال لا يقول لنفسه أنا لن أخطئ مرة أخرى، ولكن الأفضل أن يركز ماذا يجب أن يفعل لأداء الإرسال الصحيح.

الاستمتاع بموقف المنافسة: أن معظم اللاعبين المتفوقين يؤدون المنافسة باستمتاع، وتزايد أهمية ذلك للناشئين لضمان استمرارهم وعدم احتراقهم أو

انسحابهم من الرياضة. الأمر الذى يتطلب التركيز على الأداء والاستمتاع وليس نتائج المنافسة. ويمكن تحقيق ذلك بأن يركز اللاعب على أن يبذل أقصى أداء عنده بدلا من التركيز على هزيمة المنافس.

استرخاء النفس الواحد: يجب أن يعتاد اللاعب الاستفادة من أى فرصة للتدريب حتى يصبح الاسترخاء استجابة طبيعية للضغوط فى الملعب من خطوات التدريب على استرخاء النفس الواحد.

- خذ شهيقا عميقا متبوعا بزفير طويل بطيء.

- زيادة فاعلية الشعور بالاسترخاء من خلال التفكير (استرخ) ودع جسمك فى حالة هدوء.

- كرر التمرين السابق مرات عديدة، وحاول ممارسته فى مواقف الحياة المختلفة التى تتميز بالضغوط. مثل الامتحانات/ المقابلة الهامة/ حتى يصبح سلوكا شائعا فى حياتك.



كيف يتعامل المدرب مع انفعال الغضب لدى اللاعب أثناء المنافسة ؟



مثال :

اشترك اللاعب «عاصم» فى إحدى مباريات دورى الكأس لكرة القدم، وكانت المنافسة شديدة بين الفريقين، وظل الفريقان متعادلين دون أهداف حتى أوشك وقت المباراة على الانتهاء . هنا جاءت فرصة سانحة للاعب «عاصم» حيث إنه استلم الكرة من تمريرة جيدة من زميله، واستطاع أن يراوغ أكثر من لاعب من الفريق المنافس حتى أصبح قاب قوسين أو أدنى من تسجيل الهدف الهام، وفجأة اعترضه أحد المدافعين، ومن خلال إعاقه متعمدة طرحه أرضاً . تلك انفعال الغضب من اللاعب «عاصم» وأصبح لديه الرغبة فى الثأر من هذا اللاعب المدافع . وعندما شعر المدرب بذلك قرر تغيير اللاعب «عاصم» حتى يتيح له الفرصة للتهدة .

دور المدرب / المربي الرياضى فى توجيه انفعال الغضب لدى اللاعب :

- يحرص المدرب على ابتعاد اللاعب عن موقف إثارة الغضب مثل التوقف المؤقت عن المشاركة فى اللعب .
- يجب أن يتحلى المدرب بالهدوء والتحكم فى انفعالاته عندما يطلب من اللاعبين الخروج من الملعب والتوقف عن المشاركة .
- يجب أن يوضح المدرب للاعب أن التوقف عن المشاركة ليس نوعاً من العقاب ولكن بغرض التهدئة واستعادة حالته الطبيعية .
- يفضل أن يشغل اللاعب ببعض الأنشطة البديلة أثناء فترة التوقف عن المشاركة فى اللعب ، ومن ذلك مثلاً أداء تمرينات الإحماء - التصور ذهنى للواجبات المطلوب إنجازها فى الملعب ، التحدث مع زميل فى موضوع غير مصدر الإثارة والغضب .

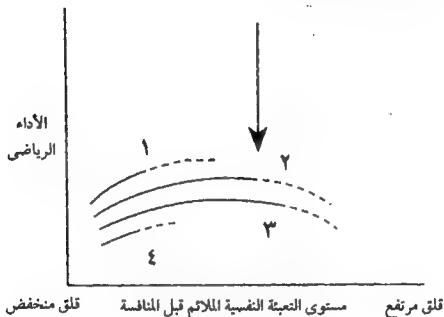
هل تختلف التعبنة النفسية تبعاً للفصلين النفسية للاعب ؟

مثال :

يحرص المدرب «نخالد» قبل المنافسة أن يجتمع مع اللاعبين بغرض تعبئتهم نفسياً، وزيادة حماسهم، وإثارة الدافع لديهم.
ويتضح ذلك في التركيز على أهمية المباراة.. قوة المنافس.. ضرورة الفوز.. قيمة المكافأة.. الآثار السلبية التي تنتج عن الهزيمة.
الحقيقة: إن المدرب في الموقف السابق لم يراع الفروق الفردية لحالة قلق المنافسة لدى اللاعبين نظراً لأن إجراءات التعبنة النفسية يختلف تأثيرها حسب الحالة الانفعالية لكل لاعب كما يوضح الشكل (٤/١٠).

التعبنة النفسية عملية فردية .. ومن ثم يجب أن
يتعرف المدرب على أسلوب التعبنة النفسية المناسب
للاعب وفقاً لدرجة القلق المعير له.

المستوى الملائم للتعبنة النفسية



يتضح من الشكل (٤/١٠) اختلاف تأثير أسلوب التعبئة النفسية على اللاعبين تبعاً لحالة القلق التى يتميز بها كل لاعب على النحو التالى :

١ - أسلوب التعبئة النفسية ساعد اللاعب (١) الذى يتميز بدرجة منخفضة من التعبئة النفسية على الوصول إلى المستوى الأمثل ، ولكن ليس بالقدر الملائم ، حيث كان يحتاج إلى المزيد من التعبئة النفسية .

٢ - أسلوب التعبئة النفسية سبب ضرراً للاعب (٢) حيث إنه يتميز بالمستوى الملائم قبل المنافسة ، وليس فى حاجة إلى استخدام أى نوع من التعبئة النفسية . فإن التحفيز الزائد والشحن المستمر تسببا فى تجاوز اللاعب المستوى الأمثل المطلوب من التعبئة النفسية .

٣ - أسلوب التعبئة النفسية يعتبر غير مفيد مع اللاعب (٣) الذى يتميز بمستوى مرتفع قبل المنافسة . حيث إن المطلوب مع هذا اللاعب هو استخدام إجراءات التهدئة وليس التعبئة النفسية .

٤ - أسلوب التعبئة النفسية يعتبر مفيداً بدرجة محدودة مع اللاعب (٤) ، ولكن هذا اللاعب يحتاج إلى المزيد من إجراءات التعبئة النفسية لتحقيق المستوى الأمثل من الطاقة النفسية .

هل تختلف التعبئة النفسية تبعاً لنوع الرياضة ؟

مثال :

بالرغم من أن المدرب «وليد» يقوم بتدريب فريق لرفع الأثقال، وأن المدرب «خالد» يقوم بتدريب فريق لكرة السلة . فإنه يلاحظ أن كلا منهما يستخدم نفس الإجراءات لزيادة التعبئة النفسية للاعب قبل المنافسة . . إنهما يعتقدان أن زيادة الشحن والتعبئة النفسية والدافعية مهمة لجميع اللاعبين قبل المنافسة بصرف النظر عن نوع الرياضة الممارسة .

تطبيقات :

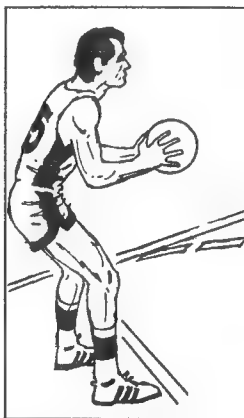
- يختلف نوع التعبئة النفسية تبعاً لمتطلبات الأداء ونوع الرياضة .
 - التعبئة النفسية العالية تناسب الواجبات الحركية التي تتطلب القوة العضلية - التحمل العضلي - السرعة .
 - التعبئة النفسية المنخفضة تناسب الواجبات الحركية التي تتطلب التوافق العام - الحركات الدقيقة - المهارات المعقدة - التركيز العام .
 - التعبئة النفسية المعتدلة تناسب أغلب الواجبات الحركية .
- يجب أن يراعى المدرب استخدام أساليب التعبئة النفسية التي تناسب نوع الرياضة التي يمارسها اللاعب .
 - فعلى سبيل المثال فإن رياضة رفع الأثقال يناسبها استخدام إجراءات التعبئة النفسية العالية ، بينما لا يناسب ذلك لاعب الرماية ، في نفس الوقت يحتاج لاعب كرة القدم أو كرة السلة إلى درجة معتدلة من التعبئة النفسية .



تتطلب رياضة رفع الأثقال ارتفاع درجة التعبنة النفسية



تتطلب رياضة الملاكمة درجة معتدلة من التعبنة النفسية



تتطلب الرمية الحرة فى كرة السلة درجة منخفضة من التعبنة النفسية

كيف نواجه تأخر فترة استجماع اللاعب لطاقته (البدنية / النفسية)

بعد التدريب أو المنافسة ؟

مثال :

اللاعب «إبراهيم» يحضر جميع جرعات التدريب، وي بذل كل ما فى طاقته من أجل تحقيق واجبات التدريب التى يطلبها المدرب، وبالرغم من ذلك شهدت الأسابيع الأخيرة عدم التقدم فى مستوى أدائه البدنى والمهارى، وربما هبوط فى المستوى.

فسرَّ المدرب ضعف مستوى هبوط اللاعب فى ضوء حاجته إلى المزيد من ارتفاع حجم وشدة التدريب، ومن ثم طلب من اللاعب زيادة عدد مرات جرعات التدريب فى الأسبوع، وطلب منه إمحاز بعض الواجبات التدريبية لتعويض ضعف مستواه. . ولكن هذا الإجراء لم يحسن من مستوى اللاعب بل استمر فى الهبوط.

وعندما أمكن للمدرب مراجعة البيانات عن حالة اللاعب التدريبية خلال هذه الفترة اتضح ما يلى :

- تأخر عودة النبض لحالته الطبيعية بعد التدريب.
 - ارتفاع معدل النبض عن المعتاد وقت الراحة.
 - الشكوى من التعب والألم العضلى وخاصة عند النوم.
 - الشعور بالملل من التدريب.
 - سرعة النزفة مع الزملاء أو المنافس أو المدرب.
 - بعض الاضطرابات فى تناول الوجبات الغذائية.
 - زيادة معدلات الشكوى من الأمراض (نزلات البرد).
- هذه المؤشرات السابقة تفيد أن اللاعب قد يعانى من ضغوط التدريب الزائد ومن ثم يجب استخدام بعض الإجراءات لمواجهة التدريب الزائد.

دور المدرب فى مواجهة ضغوط التدريب الزائد لدى اللاعب :

- إعطاء اللاعب فترة راحة إجبارية عن التدريب بما يسمح له باستعادة الشفاء من حمل التدريب الزائد، وزيادة الرغبة فى التدريب.
- خفض عدد مرات التدريب فى الأسبوع.
- خفض شدة حمل التدريب .
- زيادة فترات الراحة البينية بين واجبات التدريب.
- التنوع فى تقديم جرعات التدريب، بما يزيد من التشويق لدى اللاعب.
- تدعيم الاتصال بين المدرب واللاعب لمعرفة تأثير ضغوط التدريب على النواحي النفسية. ومعرفة هل توجد مشكلات نفسية تزيد من ضغوط التدريب ومساعدة اللاعب فى التغلب عليها.

- لزيد من التعرف على دور المدرب فى مواجهة ضغوط التدريب الزائد . راجع كتاب: أسامة كامل راتب - قلق المنافسة ١٩٩٧ ، الفصل السابع «ضغوط التدريب - المنافسة واحترق الرياضى» .

ما دور المدرب فى توجيه الحالة الانفعالية للاعب بعد المنافسة ؟

يلاحظ أن أكثر الاهتمام بالناحية النفسية للاعب يكون قبل الاشتراك فى المنافسة، بينما القليل من الاهتمام يوجه للاعب بعد انتهاء المنافسة.

والحقيقة الهامة أن انتهاء المنافسة لا يعنى انتهاء الانفعالات الحادة للاعب، بل قد تزداد حدتها مثل الشعور بالإحباط واليأس والاكتئاب عند الهزيمة، أو الشعور بالغرور والزهو عند الفوز مما قد يؤثر سلباً على الحالة النفسية للاعب ومن ثم مستوى أدائه.



الاهتمام بالرعاية النفسية للاعب بعد المنافسة لا يقل أهمية عن قبل المنافسة وذلك لتجنب حدوث الغرور عند الفوز أو الإحباط والاكتئاب عند الهزيمة.

وتوجيه الرعاية النفسية للاعب بعد المنافسة يتطلب أن يعرف المدرب مسؤولياته لتوجيه اللاعبين تبعاً لنتائج المسابقة المتوقعة.

مثال :

(أ) انتهت المباراة بفوز فريق نادى الجزيرة على نادى الزمالك فى كرة السلة بعد مباراة مثيرة بذل فيها لاعبو نادى الجزيرة أقصى جهد وقدموا عرضاً ممتازاً فى الأداء .

(ب) تقابل فريق النادى الأهلى مع فريق نادى الهلال فى كرة القدم واستطاع فريق النادى الأهلى تحقيق الفوز بالرغم من أن اللاعبين قدموا عرضاً متواضعاً من حيث مستوى الأداء أو الجهد .

(ج) بالرغم من أن فريق نادى الاتحاد لكرة الطائرة قدم عرضاً جيداً من حيث مستوى الأداء والجهد، فإنه لم يستطع الفوز على منافسه فريق النادى الأهلى .

(د) انهزم فريق نادى النصر من فريق نادى الشمس فى كرة اليد، نظراً لأن لاعبي فريق نادى النصر تخاذلوا فى بذل الجهد المطلوب ولم يلتزموا بالواجبات الخططية المقررة لهم، وكان مستوى أدائهم ضعيفاً غير متوقع .

(ب)	(أ)	المكسب
فوز فريق النادى الأهلى بالرغم من ضعف مستوى أداء اللاعبين.	فوز فريق نادى الجزيرة مع تقديم مستوى أداء جيد.	
(د)	(جـ)	نتائج المنافسة
هزيمة فريق نادى النصر نتيجة التقصير فى بذل الجهد وضعف مستوى الأداء.	هزيمة فريق نادى الاتحاد بالرغم من أن لاعبى الفريق قدموا عرضاً جيداً.	الخسارة
ضعيف	نوعية الأداء	جيد

شكل (٥/١٠) الاحتمالات الأربعة المتوقعة لنتائج المنافسات

فيما يلى التوجيهات التى يقدمها المدرب للاعب الفريق فى ضوء احتمالات نتائج المنافسة :

(أ) - تحقيق الفوز على المنافس مع تقديم الأداء الجيد للاعبين :

- تفسير نجاح اللاعبين على أساس ما يتمتعون به من كفاءة ومهارة، حيث إن ذلك يزيد من ثقتهم فى أنفسهم .
- أهمية التركيز على مدى تحقيق كل لاعب للأهداف المطلوب منه إنجازها فى المباراة . وكذلك أهداف الفريق .
- تقدير الجهد الذى بذله اللاعبون من أجل تحقيق الفوز .
- مادام اللاعبون قد حققوا الفوز وقدموا عرضاً جيداً للأداء، يفضل إرجاء الملاحظات السلبية (إذا وجدت)، إلى التمرين التالى بحيث تقدم فى شكل توجيه إيجابى وليس النقد السلبى .

(ب) - تحقيق الفوز على المنافس مع تقديم مستوى ضعيف للأداء :

- يجب أن يوضح للاعبين أن المكسب نتيجة ضعف المنافس، وليس كنتيجة لكفاءتهم البدنية والمهارية. والغرض من ذلك عدم مكافأة اللاعب عن نتائج لا فضل له في تحقيقها.
- ضرورة التقييم الموضوعي لأداء جميع اللاعبين مع مكافأة وتقدير اللاعبين الذين قدموا أداءً حسناً .
- إعطاء التوجيهات التي يترتب عليها تصحيح الأخطاء ونواحي القصور للاعبين.

(ج) - هزيمة الفريق بالرغم من المستوى الجيد للأداء :

عندما يبذل اللاعب الجهد الكبير ويؤدي أفضل أداء في المنافسة، ولكن النتيجة تأتي بالخسارة أو الهزيمة من المنافس فإن ذلك يمثل عبئاً نفسياً على اللاعب أو الفريق، ويحتاج منك كمدرّب معاملة خاصة بغرض تدعيم الروح المعنوية، وينصح لتحقيق ذلك بإجراء حديث مختصر مع اللاعبين لمدة دقائق قليلة يتضمن ما يلي :

- تقدير الجهد والأداء المتميزين للاعبين بالرغم من الهزيمة.
- خسارة المباراة لا تنقص من التقدير للجهد والأداء الذي بذله اللاعبون في المنافسة.
- التقليل من أهمية نتائج المنافسة، وذلك لتقليل التأثير السلبي على تقدير اللاعب النواحي الشخصية.
- يوضح للاعبين أن حالة الحزن أو الغضب بعد الهزيمة تعتبر شيئاً متوقعاً، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوماً أو يومين.

(د) - هزيمة الفريق نتيجة التقصير في بذل الجهد وضعف الأداء :

- يعبر المدرب عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين.
- يفضل عدم التحدث مع اللاعبين بعد المباراة مباشرة، وتأجيل ذلك إلى التمرين التالي للمنافسة حيث يركز على ما يلي :

- يوضح أن سبب الهزيمة هو التقصير فى بذل الجهد .
- يبين نواحى القصور فى القدرات البدنية والمهارية للاعبين .
- يشير إلى تقدير الجهد والأداء لبعض اللاعبين الذين أظهروا أداءً حسنًا .
- ويوضح الجدول (٢/١٠) ، (٣/١٠) بعض الإرشادات العامة الأخرى التى يجب أن يراعيها المدرب عند التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة .

جدول (٢/١٠) الإرشادات الهامة التى يجب أن يراعيها المدرب عند التعامل مع الناشئ بعد المنافسة.

- قدم المساعدة للاعبين بعد المنافسة مباشرة .
- ركز على انفعالات اللاعبين وليس على انفعالاتك .
- احرص أن تكون مع فريقك بعد المسابقة (ليس من الصحافة / الجمهور . . إلخ) .
- قدم التقييم الواقعى - غير الانفعالى - لأداء كل رياضى .
- تحدث مع جميع أعضاء الفريق حتى مع الذين لم يشاركوا فى المسابقة .
- احرص على مشاركة اللاعبين فى نشاط اجتماعى - بعد تغيير ملابسهم - مثل حفل غداء/ شاي . . . إلخ .
- لا تسمح للاعبين بالفرح الشديد فى حالة الفوز أو الاكتئاب فى حالة الخسارة .
- سرعة الاندماج فى البرنامج والإعداد للمنافسة فى جرة التدريب التالية .



جدول (٣/١٠) قائمة تقييم حالة الرياضي لأدائه

لعبت بحالة ممتازة.	١	٢	٣	٤	٥	٦	لعبت بمستوى ضعيف جداً.
شعرت باسترخاء شديد.	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بقلق شديد.
شعرت بثقة عالية جداً.	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بعدم الثقة تماماً.
شعرت بالسيطرة الكاملة.	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بعدم السيطرة تماماً.
العضلات مسترخية.	١	٢	٣	٤	٥	٦	العضلات متوترة.
شعرت بطاقة عالية.	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بالتعب الشديد.
الحديث مع نفسى إيجابى.	١	٢	٣	٤	٥	٦	الحديث مع نفسى سلبياً.
شعرت بالتركيز الشديد.	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بعدم التركيز.
شعرت بعدم المجهود.	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بالمجهود الكبير.
لدى طاقة عالية.	١	٢	٣	٤	٥	٦	لدى طاقة منخفضة.

يراعى أن يطلب من اللاعب قبل الإجابة عن هذه القائمة التفكير فى الأداء الأفضل، ثم يسترجع أدائه فى المسابقة، وقارن بين أدائه فى المسابقة ومستوى أدائه الأمثل.

إذا كان اللاعب يرى أنه لعب المباراة بشكل ممتاز يضع دائرة حول رقم (١) أما إذا كان يرى أن أدائه متوسط يصنع دائرة حول رقم (٤) . وإذا كان يرى أن أدائه ضعيف يضع علامة حول رقم (٦) . . . هكذا.

وتجدر الإشارة إلى أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، ولكن الهدف هو معرفة العلاقة الأفضل بين الحالة الانفعالية ومستوى الأداء، الأمر الذى يساعد المدرب على معرفة كيف يدرك (يفسر) اللاعب أدائه . . وكلما كان التفسير ينحى نحو الاتجاه السلبى كان ذلك مؤشراً للأعراض النفسية السلبية للتدريب الزائد والإجهاد النفسى، ويوضح الجدول السابق بعض الإرشادات الهامة التى يجب أن يراعيها المدرب فى التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة .



يحتاج اللاعب/اللاعبة إلى
مساندة المدرب/الآباء بعد
المنافسة وخاصة عند الفشل أو
الهزيمة وهنا يجب التركيز على
الأداء وتقدير الجهد أكثر من
التركيز على النتائج والفوز .

كيف يمكن زيادة التمتع النفسية من خلال تنمية روح الفريق

والتماسك بين اللاعبين ؟

مثال :

يشعر المدرب «خالد» بالفشل فى تنمية روح الفريق بين اللاعبين . . ويجد صعوبة فى تهيئة الظروف النفسية والاجتماعية التى تساعد على تحقيق أهداف الفريق ، وقد انعكس ذلك فى الكثير من مظاهر السلوك السلبى لأعضاء الفريق .

- هبوط فى مستوى أداء الفريق .
- كثرة الشكوى فيما بين اللاعبين ومع المدربين .
- زيادة الاهتمام بالمصلحة الفردية مقابل نفس الاهتمام بالمصلحة العامة للفريق .
- كثرة غياب اللاعبين عن اجتماعات الفريق .
- زيادة الصراعات بين أعضاء الفريق .
- زيادة النقد السلبى من المدرب نحو اللاعبين .
- زيادة شعور أعضاء الفريق بالفشل والإحباط .
- زيادة ميل المدرب نحو استخدام أسلوب القيادة المسيطر مع اللاعبين .
- زيادة اللامبالاة وعدم الاهتمام بالواجبات التى يكلف بها أعضاء الفريق .

على ضوء ما سبق تبدو أهمية معرفة المدرب إلى الإجراءات الفعالة التى تسهم فى تهيئة الظروف النفسية والاجتماعية التى تساعد على تنمية روح الفريق وتحقيق التماسك بين اللاعبين . . مع أهمية أن يؤخذ فى الاعتبار أن تغيير الجو النفسى والاجتماعى للفريق لا يحدث خلال فترة قصيرة ، ولكن يتطلب وقتاً كافياً ويحدث خلال عملية متدرجة .

التوجيهات المساعدة على تنمية روح الفريق والتماسك بين اللاعبين :

- وضع أهداف تتميز بالتحدى للفريق ويؤثر تحقيقها إيجابياً على أداء كل لاعب وأداء الفريق ككل . فعندما يحقق الفريق أهدافه فإن أعضاء الفريق جميعاً يشعرون بالفخر للإنجاز الأهداف ويكافحون نحو تحقيق أهداف جديدة . ومرة أخرى يجب أن نؤكد هنا أن أهمية وضع أهداف الأداء (ترتبط بقدرات اللاعبين) وليس أهداف النتائج التي تركز على المكسب .
- يجب أن يوضح المدرب لكل لاعب في الفريق أهمية دوره في نجاح الفريق ، وخاصة اللاعب الاحتياطي أو الذى لا يشارك مباشرة فى بعض المباريات التنافسية . وهنا يجب التركيز على أهمية أن تتاح فرص المشاركة الفعلية للاعبين الاحتياطيين . كما يمكن أن يطلب من اللاعبين ملاحظة وتسجيل جهد الزملاء فى الأماكن المختلفة للعب .
- فعلى سبيل المثال : إن المدرب يعرض على اللاعبين خططه بحيث يمكنهم إبداء الرأى فيها، ذلك أن شعور اللاعبين بمشاركتهم، وإمكان الأخذ بأفكارهم يضيف كثيراً من الترابط والوحدة على أداء الفريق ككل .
- كما أن إتاحة الفرصة للاعبين لاختيار رئيس الفريق، تعنى مشاركة أكثر فيما لو عمد المدرب إلى تعيينه، حيث يعنى ذلك زيادة الشفافية وارتباط اللاعبين نحو قائدهم بما يزيد من قوة الفريق، كما أن ذلك القائد سيكون له دور فعال بين المدرب واللاعبين .
- يجب أن يتاح لكل لاعب فى الفريق فرصة المشاركة فى اتخاذ القرارات التى تؤثر فى الفريق، أو عليه بصفة شخصية، بمعنى آخر من الأهمية تنمية شعور عام بأن الفريق هو ملك لجميع اللاعبين وليس للمدرب فقط .
- الاهتمام بالتدريبات والألعاب التمهيدية التى تشجع التعاون بين لاعبي الفريق، ومن ذلك على سبيل المثال: يطلب من لاعبي بعض الألعاب الفردية (سباحة، مصارعة، جمباز) اشتراك جميع أعضاء الفريق فى مباراة ودية بغرض تدعيم روح الجماعة .

● الاهتمام بمعرفة معلومات شخصية لكل لاعب، حيث إن ذلك يساعد في تحقيق المزيد من المشاركة والفاعلية، كما يمكن تكريم أعضاء الفريق في المناسبات الاجتماعية السارة.

● تنمية روح النصر لدى اللاعبين، حيث إن المدرب الناجح يقوم بدور هام في غرس الرغبة في النصر بين اللاعبين، وذلك بالتركيز على أهمية التفوق، والرغبة في إنجاز أحسن أداء في كل تدريب. وبالرغم من ذلك لا يجب التركيز على الرغبة لتحقيق الفوز بأي ثمن، بمعنى تحقيق انتصارات رخيصة موقوتة، تستخدم فيها أساليب غير تربوية. فالمنافسة تعني التفوق، وتعني الفوز، وتعني تحقيق البطولات، كما أنها قد تعني في نفس الوقت عدم التوفيق أو الهزيمة. لكن الأهداف السامية التي يجب على كل مدرب العمل لتحقيقها هي العمل الدؤوب لإنجاز أحسن أداء في إطار من الروح الرياضية والتنافس الشريف لتحقيق النصر.



تنمية روح الانتماء والنصر لدى اللاعبين من العوامل الهامة لمساعدة اللاعب على تحقيق التعبئة النفسية المثلى

● تنمية الروح المعنوية الجيدة لدى الهيئة (النادى) الرياضية بكاملها، بمعنى ضرورة تعاون جميع أعضاء النادى كأسرة واحدة يقف مع الفريق . . أى لا يقدم المسئولون المساعدات والإمكانات اللازمة فقط، وإنما يقدمون التشجيع المستمر والدعم المعنوى.

● إلقاء الضوء على المظاهر الإيجابية التى يتميز بها الفريق، ومن ذلك على سبيل المثال عندما يخسر الفريق إحدى المباريات، فالمطلوب هو التحدث مع اللاعبين عن النقاط الإيجابية التى يتميز بها أداء الفريق قبل الحديث عن نقاط الضعف والأخطاء التى حدثت، حيث كما هو معروف أن النتائج تؤثر فى مشاعر الرضا والتماسك بين اللاعبين.

احرص كمدرب على تجنب وجود الجماعات الفرعية المضادة لروح الفريق الجماعى، وسبب وجود هذه الجماعات المضادة :

- تكرار واستمرار الفشل فى إنجاز أهداف الفريق.
- عدم حصول اللاعبين على احتياجاتهم .
- عدم حصول اللاعبين على فرص ملائمة للعب.
- استخدام المدرب أسلوب التحيز لبعض اللاعبين دون البعض الآخر.



الفصل الحادى عشر

كيف تساعد الناشئ على مواجهة ضغوط التدريب
التي تؤدى إلى احتراقه وانسحابه من الرياضة ؟



ما معنى احتراق الناشئ في الرياضة ؟

يعنى الاحتراق Burnout حالة الإنهاك البدنى والنفسى التى تصيب الناشئ نتيجة الزيادة المسالغ فيها لضغوط حمل التدريب من حيث الكم والشدة، ونتيجة لزيادة الضغوط النفسية الناتجة عن الاهتمام الزائد بالمكافأة والفوز، وتعرض الناشئ للكثير من خبرات الفشل، بحيث تصبح ممارسة الرياضة مصدراً للإحباط بدلاً من الاستمتاع، وللقلق بدلاً من التحدى، وللخوف من الفشل بدلاً من الرغبة فى النجاح. فكان ظاهرة الاحتراق ترتبط أكثر بالعديد من المشاعر والاستجابات النفسية السلبية للناشئ نحو نفسه والآخرين وعملية التدريب ككل، وتنتهى عادة بحالة من الإجهاد النفسى والانفعالى تؤدي إلى انسحابه أو عزوفه عن ممارسة الرياضة.

بمعنى آخر فإن ظاهرة احتراق الناشئ فى الرياضة تعنى فقدان الرياضة لناشئ واحد، أو نجم متألق انسحب من الرياضة بالرغم من أنه يمتلك مقومات النجاح والتفوق البدنى والمهارى، ولكن يفتقد إلى الحماس ودافع المنافسة والرغبة فى مواصلة التدريب والنجاح.

مثال :

كانت اللاعبة الأمريكية «لورى كاستن» التى تبلغ من العمر ١٢ سنة المصنفة الثانية فى بطولة أمريكا للتنس، وعندما بلغت من العمر ١٥ سنة انسحبت من ميدان المنافسة لهذه الرياضة التى كانت محبة إليها.

أما لماذا انسحبت هذه البطلة الواعدة فى هذا العمر المبكر من استكمال رحلة التدريب والمنافسة بالرغم من تفوقها الواضح، فذلك ما أوضحته عندما سئلت عن ذلك.

لقد أكدت أن سبب انسحابها من الرياضة يرجع إلى الأسباب التالية :

- إن ضغوط حمل التدريب أكثر من قدراتها البدنية ولم تستطع التكيف معها.
- إن الضغوط النفسية من قبل الأسرة والمدرّب والمجتمع حول أهمية الفوز وقيمة المكافأة. . إلخ، أصبحت مصدراً للتوتر والقلق الكبيرين.

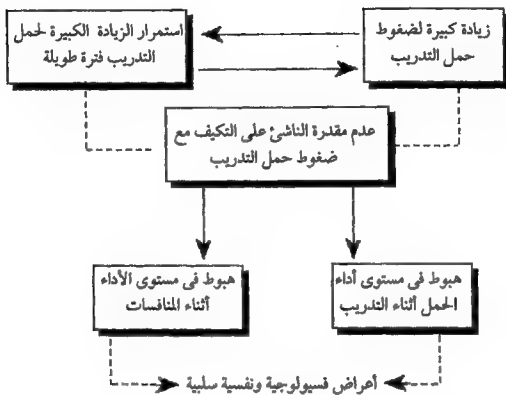
● أدركت أن الفور الكبير المنتظر لا يستحق تحمل الجهد البدنى والعناء النفسى، لذلك فضلت الانسحاب من الرياضة للتخلص من مصادر التوتر والقلق غير آسفة على ذلك.

إن هذه القصة المأساوية للاعتزال المبكر لهذه اللاعبه، وعدم استكمالها رحلة التدريب وصعود هرم البطولة نتيجة عدم مقدرتها على تحمل ضغوط حمل التدريب التى تفوق مقدرتها البيولوجية والنفسية تعبر بوضوح عن ظاهرة احتراق الرياضى، تلك الظاهرة التى تتكرر كثيراً، ويستوقع أن تزداد فى المستقبل مع زيادة ضغوط التدريب الرياضى وزيادة متطلباته من حيث الوقت والجهد والمكافأة.. إلخ.

ما المقصود بـضغوط التدريب الزائد؟

يعنى التدريب الزائد Over-Training زيادة الحمل الكلى الذى يؤديه الناشئ أثناء التدريب والحياة اليومية (الواجبات المدرسية - متطلبات الحياة الأخرى.. إلخ) عن مستوى قدرته على أداء الحمل.





شكل (١/١١) خلاص التدريب الزائد وأثره على هبوط مستوى الناشئ

ومن الأهمية أن نفرق بين التدريب الزائد Over Training والحمل الزائد Over Load باعتبار أن الأخير - أى الحمل الزائد - يمثل ظاهرة صحية تتأسس على التخطيط الجيد لحجم وشدة حمل التدريب. وأحياناً يسمى - بالحمل الأقصى Maximum Load - ويعنى الحمل الذى يصل إلى حدود المستوى الفعلى لإمكانات الرياضى الوظيفية التى تسمح به حالته التدريبية بالكامل، ولكنه لا يتجاوز إمكاناته على التكيف، وإذا حدث عدم تقدم فى مستوى الأداء يكون لفترة قصيرة يحدث بعدها التحسن، بعكس التدريب الزائد الذى يتضمن هبوط أو عدم تقدم فى المستوى لفترة طويلة.

أسباب حدوث التدريب الزائد للناشئ :

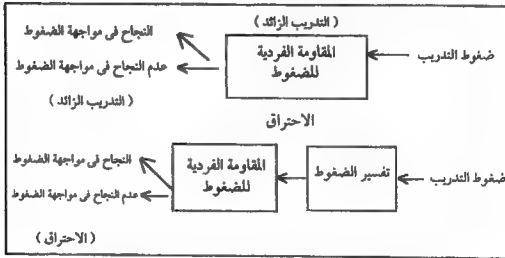
- الارتفاع المباليغ فيه لحمل التدريب بحيث يزيء كثيرًا عن مقدرة الناشئ، وذلك من حيث شءة الحمل فى كل جرةة تدريب، أو من حيث زيادة عءء مرات التدريب فى الأسبوع، أو من حيث رياءة الواجبات المءرسية المطلوب إءجازها.
- استمءار الارتفاع المباليغ فيه لحمل التدريب فترة طويلة.
- عءم مقدرة الناشئ على التكيف مع الارتفاع الكبير لحمل التدريب.



كيف تؤثر ضغوط التدريب الزائد على احتراق الناشئ ؟

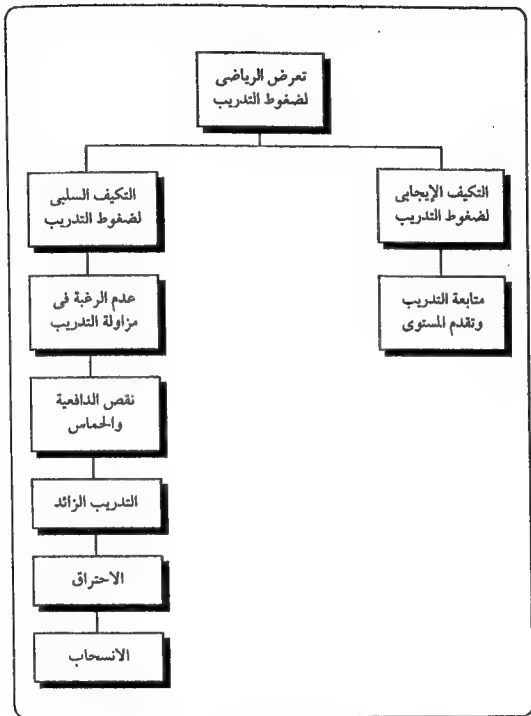
يرتبط الاحتراق - بدرجة كبيرة - بضغط التدريب الزائد وهو يعتبر ناتجاً للتدريب الزائد عندما يستمر فترة طويلة، وعندما يعطى الناشئ اهتماماً لتفسير المسببات والنتائج المترتبة على التدريب الزائد.

ويوضح الشكل (٢/١١) الفرق بين التدريب الزائد والاحتراق حيث يتضح أن كلا منهما نتيجة لضغوط التدريب، ولكن التدريب الزائد يكون نتيجة زيادة تأثير حمل التدريب Training Load بينما الاحتراق يكون نتيجة كيف يفسر الرياضى معنى الآثار السلبية الناتجة عن هذه الضغوط .



شكل (٢/١١) أثر ضغوط التدريب على كل من التدريب الزائد والاحتراق للناشئ

وتجدر الإشارة إلى أن الاحتراق يمثل مرحلة متأخرة من سوء تكيف الناشئ مع ضغوط التدريب يسبقها شعوره بالإجهاد الانفعالي الزائد الناتج عن ضغوط التدريب وتنتهى عادة بالانسحاب من الرياضة شكل (٣/١١) .



شكل (٣/١١) يمثل الاحتراق في المرحلة الأخيرة من سوء تكيف الناشئ

مع ضغوط التدريب ويقترن عادة بالانسحاب من الرياضة

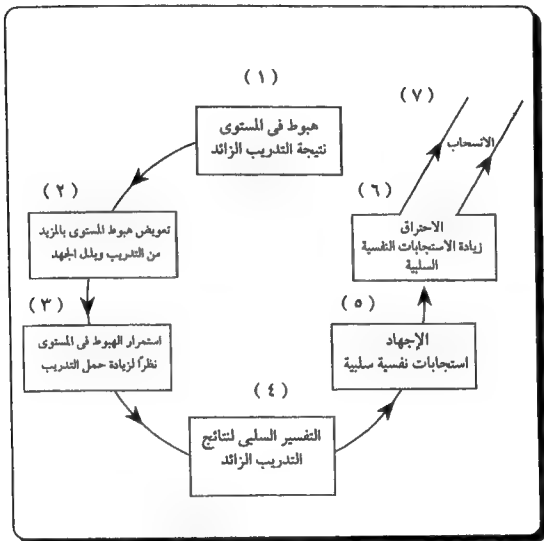
ما مراحل ضغوط التدريب التي يتعرض لها الناشئ قبل أن يصل

إلى الإجهاد النفسي ثم الاحتراق ؟

ينظر إلى الاحتراق كمرحلة متأخرة تحدث للناشئ نتيجة لزيادة العبء البدني والنفسي على أجهزة جسمه، ويعقبها عادة الانسحاب من الرياضة . أو الاستمرار تحت ضغوط خارجية مثل إرضاء المدرب/ الآباء، أو طمعاً في المكافأة أو المكانة الاجتماعية، ومن ثم يستمر هبوط مستواه بالرغم من الاستمرار في التدريب . ويوضح الشكل (١١/٤) دورة الاحتراق النفسي للناشئ الرياضي حيث تتضمن المراحل التالية :

- ١ - هبوط مستوى الناشئ سواء في أداء حمل التدريب أو عند أداء اختبارات الأداء أو المنافسة . . ويكون ذلك عادة نتيجة التدريب الزائد، وأن ضغوط حمل التدريب تزيد عن إمكانيات الناشئ البدنية والوظيفية .
- ٢ - عندما يدرك الناشئ هبوط مستواه بالرغم من عطائه في التدريب، فإنه يحاول أن يعوض ذلك بالزيد من التدريب وبذل الجهد آملاً في تطوير مستواه نحو الأفضل . ويعضد ذلك تشجيع المدرب/ الأسرة . . إلخ .
- ٣ - يحدث استمرار هبوط مستوى الناشئ نظراً لأن المزيد من الجهد والتدريب يضاعف من زيادة الحمل الذي يفوق طاقة الناشئ .
- ٤ - يبدأ إدراك الناشئ للآثار السلبية للتدريب الزائد في تساؤلات مثل :
- ما قيمة المجهود وفائدة التدريب مادام مستوى أدائي لم يتقدم ؟
- كيف يواجه ضغوط الآخرين (المدرّب/ الأسرة/ الزملاء) وخاصة أنهم يقيمونه على أساس مدى نجاحه وتقدم مستوى أدائه ؟
- ٥ - يحدث نتيجة التفسير (الإدراك) السلبي لأعراض التدريب الزائد من حيث (انخفاض المستوى، عدم قيمة الجهد، نقص المكافأة، ضعف تشجيع المدرب/ الأسرة . . إلخ) ظهور الإجهاد متمثلاً في استجابات نفسية سلبية مثل الإنهاك الذهني والانفعالي، زيادة الخوف من الفشل، زيادة القلق، ضعف الثقة في النفس، نقص تقدير الذات، سهولة الغضب أو العدوان، عدم الاهتمام، الاتصال السلبي مع المدرب/ الزملاء/ الآخرين . . إلخ .

٦ - عندما يستمر التدريب الزائد، وتزداد الاستجابات النفسية السلبية، ويتملك الناشئ التفكير السلبي وعدم القدرة على مقاومته . . ويستمر ذلك فترة طويلة يصبح الناشئ معرضاً للمزيد من الإنهاك البدني والذهني والانفعالي أى الاحتراق.



شكل (١/١١) مراحل ضغوط التدريب التي يتعرض لها الناشئ قبل أن يصل

إلى الإجهاد النفسي ثم الاحتراق

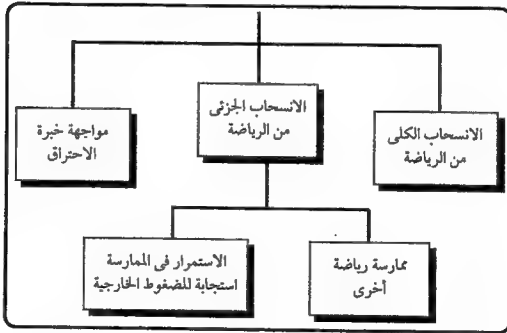
ما أهم النتائج المتوقعة لحدوث الاحتراق للنشائي في الرياضة ؟

تنتهى دورة الاحتراق عادة بواحد من الاحتمالات الثلاثة التالية :

- الانسحاب الكلى: أى يترك الناشئ الرياضة كلياً ويعتبر الرياضة خبرة فشل ومصدراً للإحباط والتوتر.

- الانسحاب الجزئى: ويتخذ عدة أشكال منها ترك الرياضة التى يمارسها وممارسة رياضة أخرى، أو الاستمرار فى ممارسة نفس الرياضة استجابة للضغط الخارجى من المدرب/ الأسرة/ المكافأة... إلخ. ولكن دون تفاعل نفسى إيجابى ودون التزام وحماس، ومن ثم يستمر هبوط المستوى.

- النجاح فى مواجهة خبرة الاحتراق السلبية: والإصرار على معرفة نواحي النقص، وتحويل خبرة الفشل إلى طاقة نجاح.. وهنا تكون أهمية دور المدرب المؤهل الذى يعرف أساليب الوقاية والعلاج والتى سوف نتعرض لها فى موضع آخر، مع الأخذ فى الاعتبار أن الوقاية دائماً أفضل من العلاج؛ نظراً لأن احتمالات النجاح تكون محدودة شكل (٥/١١).



شكل (٥/١١)

النتائج المتوقعة لحدوث الاحتراق للنشائي في الرياضة

ما أهم مصادر ضغوط التدريب واحترق الناشئ في الرياضة ؟

نتناول فيما يلي أهم مصادر حدوث ظاهرة احترق الناشئ في الرياضة .

بداية التدريب والمنافسة في عمر مبكر :



تشهد السنوات الحالية طفرة في زيادة اشتراك النشء الصغير في برامج التدريب والمنافسة . وأصبح من المألوف ملاحظة الأطفال الصغار يشتركون في برامج تدريب، وربما مسابقات تنافسية في رياضات عديدة تحت مسميات عديدة مثل مسابقات البراعم .

وتشير الدلائل إلى أن الناشئ الصغير يكون أكثر عرضة للاحتراق؛ نظراً لأن ضغوط التدريب عادة ما تفوق إمكاناته البدنية ولا تلبى حاجاته النفسية . وخاصة إذا لم يتم تدريب هذا النشء الصغير تحت إشراف تربيوى جيد .

الارتفاع الكبير لحمل التدريب :

تشهد برامج تدريب الناشئين الزيادة الكبيرة لحمل التدريب، ويتضح ذلك في أن بعض الناشئين يتدربون أكثر من مرة في اليوم، وأن التدريب قد يستمر على مدار السنة كلها، أو أن فترة التوقف عن التدريب تكون قصيرة جداً .

أن التدريب في جوهره عملية تنظيم جيد بين الجهد والراحة وأثرها على أجهزة الجسم الفسيولوجية، وعندما يزداد حمل التدريب على حساب فترات الراحة المناسبة التي تسمح باستعادة الشفاء واستجماع القوى فإن ذلك يؤدي إلى شعور الناشئ بالإجهاد والألم، إضافة إلى الشعور بالملل نتيجة التكرار الكثير وعدم تنوع، فضلاً عن عدم أخذ الراحة الكافية . . ويؤكد المعنى السابق بعض المفاهيم

الحاطنة الشائعة التي يرسخها المدرب/ أولياء الأمور في ذهن الناشئ أن التدريب الأكثر هو الأفضل، وأن الغياب عن جرعة التدريب خطأ كبير . . ومن ثم يستمر الناشئ في التدريب، بالرغم من شعوره بالتعب، وعدم مقدرة على التكيف مع أحمال التدريب، والنتيجة ظهور أعراض التدريب الزائد وما يتبعه من آثار نفسية سلبية تؤدي إلى احتراقه. لقد أكدت نتائج الدراسات والخبرات العملية أن أحد الأسباب الهامة لاحتراق الرياضي هي: عدم وجود فترات راحة مناسبة تسمح للناشئ باستعادة الشفاء واستجماع القوى بعد ضغوط التدريب أو المنافسة.

هذا ويتضح الارتفاع الكبير لحمل التدريب عندما نلاحظ أن الآباء/ المدربين يحرصون على اشتراك الناشئ في برامج تزيد عن معدل نموهم وقدراتهم، كذلك قد يبدأ الناشئ التدريب في عمر متأخر ويحاول تعويض ما فقدته من خلال زيادة كمية الممارسة أو التدريب الشاق لتحقيق الأهداف.

خبرات الفشل :

إن نجاح خبرة ممارسة الناشئ للرياضة تتوقف على الإجابة عن التساؤلات التالية :

- ما مدى استعداد وميول الناشئ ؟

- هل الممارسة تتم تحت إشراف تروى متفهم لعملية التدريب ؟

- ما مدى مساعدة الأسرة للناشئ ؟

وتجدر الإشارة هنا إلى أن الناشئ في سنوات التشكيل والتكوين يحتاج إلى قيادة واعية تفهم مشكلاته وحاجاته الفردية لتطوير اتجاهاته الإيجابية نحو نفسه والرياضة التي يمارسها . . والأهم عدم تعرض الناشئ لخبرات فشل تكون السبب الرئيسي وراء زيادة التوتر النفسى وعزوفه عن الممارسة.

إن الناشئ وهو يمارس الرياضة منذ نعومة أظفاره يلفت نظره أن المدرب يفضل اللاعب المتميز في الأداء . . ورغبة من الناشئ في الحصول على التقدير من قبل المدرب أو الآخرين فإنه يحاول أن يضع أهدافاً تزيد عن مستوى قدراته، وحتى إن لم يفعل الناشئ، فإن هناك من يدفعه لذلك وربما يتوب عنه في تحديد مثل هذه الأهداف الطموحة سواء كان المدرب أم الأسرة . . إلخ.

الاهتمام الزائد بالنتائج :

يشعر الناشئ من خلال الاهتمام الزائد بالنتائج من قبل الآخرين (المجتمع/ المدرب/ الأسرة . . إلخ) أن قيمته وتقديره من قبل الآخرين يتحدد في ضوء مدى

لمواجه في المنافسة، وإنه في ضوء الاهتمام الزائد بالنتائج فإن قيمته تتوقف على مدى تحقيق المكسب أو الفوز. وحيث إن المنافسة غير مأمونة المكسب دائماً للناشئ، وأن الفوز نصيب العدد القليل فإنه يتوقع أن تمثل المنافسة خبرة فشل ومصدراً للتوتر السلبي لعدد كبير من الناشئين.

إن الاعتماد على النتائج وحدها لتقييم الناشئ يؤدي إلى عدم تدعيم قيمة الذات للناشئ، وربما يؤدي إلى ضعف الثقة، وزيادة الضغوط النفسية الناتجة عن القلق، الإحباط، عدم الثقة في النجاح.

لذلك من الأهمية أن يشجع الناشئ على تقييم إنجازاته في ضوء أهداف الأداء الخاصة به في حدود قدراته. . وأن يشجع الناشئ على أن يبذل أقصى جهد له بصرف النظر عن النتائج.

كذلك من الأهمية هنا أن نؤكد على أهمية تطوير الدافع الذاتي للناشئ المتمثل في قيمة الممارسة للرياضة كهدف ومصدر للاستمتاع، وليس الدافع الخارجي المتمثل في زيادة المكافآت بأشكالها المختلفة، وحتى عندما تقدم المكافآت يفضل أن يكون ذلك في ضوء أهداف الأداء، وذلك لتقليل مصدر الضغوط النفسية بالنسبة للناشئ.

ضغوط عدم التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الدراسة :

يتطلب كل من النجاح في التدريب الرياضي، والنجاح الدراسي المزيد من الوقت والجهد، وإن كلا منهما يرتبط بالنجاح في المنافسة أو الاختبار. . وذلك يؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية، حيث إن الناشئ قد يعاني من الصراع في محاولة التوفيق بين كل من متطلبات التدريب، ومتطلبات الواجبات المدرسية. ربما يتطلب الأمر إنجاز واجبات المدرسة حتى وقت متأخر في الليل. . وقد يؤثر ذلك في زيادة التعب البدني من ناحية، وزيادة القلق والخوف من الفشل في أي منهما من ناحية أخرى. ويتوقع أن تزداد هذه المشكلة تعقيداً وخاصة عند اقتراب الامتحانات المعرفية أو المنافسة الرياضية، ومن ثم يصبح الناشئ في هذه الفترة أكثر عرضة للاحتراق، لذلك يجب تخفيض الأحمال التدريبية خلال فترة الامتحانات، حيث إن الجهد الذهني يحتاج إلى جهد كبير تشارك فيه جميع أعضاء الجسم وأجهزته.

الوعي بالنتائج السلبية لضغوط التدريب :

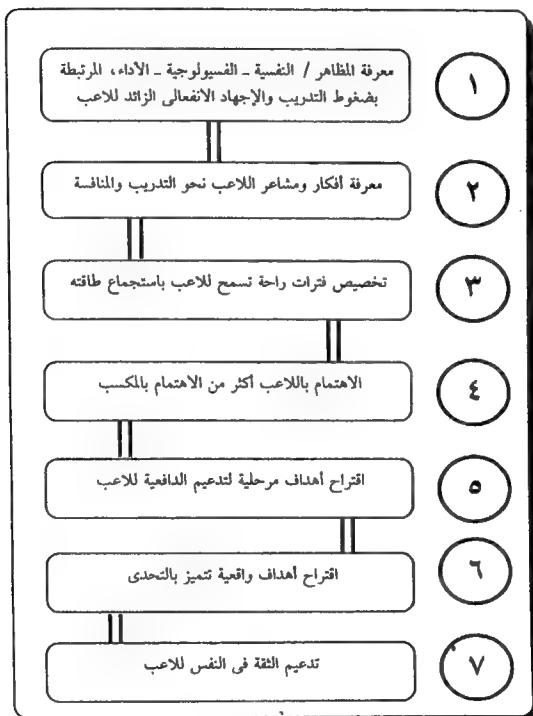
سبق أن أوضحنا أن الاحتراق يعتمد - إلى درجة كبيرة - على الناحية المعرفية، أى كيف يدرك أو يفسر الرياضى الضغوط المرتبطة بحمل التدريب، وعندما تكون استجابات الناشئ نحو هذه الضغوط سلبية، أى ضعف الثقة، زيادة القلق، الخوف من الفشل، الإحباط، فإن مثل هذه الاستجابات السلبية قد تزداد حدتها مع الوقت وتصبح الرياضة مصدراً للتوتر والإحباط بدلاً من كونها مصدراً للمتعة والإثارة. . مع مضي الوقت يحدث الاحتراق والرغبة فى الانسحاب من الرياضة.

وهنا نحدد الإشارة إلى أن هناك عوامل أخرى تؤثر فى مدى إدراك الناشئ لضغوط التدريب أهمها عوامل مرتبطة بطبيعة الشخصية، وعوامل أخرى مرتبطة بالدافعية، وهنا تظهر الفروق الفردية بين الناشئين فى استجاباتهم لمواقف ضغوط التدريب المختلفة.



الوعي بالنتائج السلبية لنتائج المنافسة والتدريب من أهم أسباب زيادة الضغوط النفسية وتعرض اللاعب أو اللاعبة للاحتراق

كيف يمكن مواجهة ضغوط التدريب الزائد واحتراق الناشئ في الرياضة ؟



شكل (٦/١١) مواجهة ضغوط التدريب الزائد واحتراق الناشئ

: التعرف على المظاهرة النفسية / الفسيولوجية / الأداء المرتبطة

بضغوط التدريب الزائد والإجهاد النفسى التى تسبق حدوث

الاحتراق للنشأى فى الرياضة :

هناك مصادر عديدة تفيد فى معرفة وتشخيص أعراض الاحتراق النفسى يأتى فى مقدمتها الأعراض النفسية، الفسيولوجية، الأداء، تقرير اللاعب عن نفسه، تقرير المدرب عن اللاعب. هذا وتمثل الأعراض النفسية أهمية كبيرة لتشخيص التدريب الزائد والاحتراق النفسى، وخاصة أن الأعراض الفسيولوجية وحدها لا تكفى بسبب الفروق الفردية الكبيرة بين الرياضيين، فضلاً عن أنها تظهر عادة فى مرحلة متأخرة من التدريب الزائد مما يقلل من فائدتها فى التشخيص . .

الأعراض النفسية :

- عدم الاهتمام وفقدان الرغبة فى التدريب أو المنافسة .
- نقص الطاقة والجهد والحماسة .
- انخفاض مستوى الإنجاز، وهبوط المستوى .
- ضعف الثقة فى النفس، وانخفاض تقدير الذات :
- زيادة الشعور بالخوف من الفشل .
- ارتفاع درجة القلق .
- الأرق واضطرابات النوم .
- الإثارة والنفرة مع زملائه والآخرين .
- زيادة الوعى بالآثار السلبية للتدريب الزائد .
- فقدان الشهية .
- الاكتئاب .

الأعراض الفسيولوجية :

- ارتفاع معدل نبض القلب وقت الراحة وبعد المجهود.
- ارتفاع معدل ضغط الدم الانتقاضي مع انخفاض حاد للضغط الانبساطى .
- تأخر عودة النبض لحالته الطبيعية .
- ارتفاع درجة حرارة الجسم .
- نقص وزن الجسم .
- آلام العضلات ، والتعب العضلى المزمن .
- صعوبة التنفس .
- زيادة إصابات البرد والجهاز التنفسى .
- نقص القدرة الهوائية القصوى .
- زيادة عدد الكرات البيضاء فى الدم .

أعراض الأداء :

- الهبوط فى مستوى الأداء بالرغم من زيادة التدريب .
- تأخر فترة الاستشفاء واستجماع القوى بعد المجهود أو المنافسة .
- هبوط واضح فى قياسات الأداء التى ترتبط بكل من القوة والسرعة التوافق الحركى .

ثانيًا : التعرف على أفكار ومشاعر اللاعب نحو التدريب والمنافسة :

يعتبر التقرير الذاتى الذى يقدمه الناشئ عن مشاعره وانفعالاته من أهم المؤشرات التى يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار ، حيث إنه بمثابة النذير الأول الذى يمكن من خلاله معرفة بداية ظهور أعراض الحمل البدنى أو الحمل النفسى الزائدين .

هذا ، ومن الوسائل المفيدة لتحقيق ذلك تخصيص كراسة تدريب يدون فيها الناشئ أفكاره ومشاعره نحو التدريب والمنافسة ، ومن أمثلة البيانات المطلوبة يوضحها شكل (٧/١١) .

شكل (٧/١١) نموذج التقرير الذاتي للاعب عن أفكاره ومشاعره
نحو التدريب والمنافسة

-----	الراحة من الراحة
-----	الشهية
-----	الإحساس العضلى
● كيف تقيم قوة الدافع قبل التدريب أو المباراة ؟	
٥ ٤ ٣ ٢ ١	
الرغبة الشديدة	عدم الرغبة
● ما مستوى الطاقة التى تشعر بها بعد التدريب أو المباراة ؟	
٥ ٤ ٣ ٢ ١	
طاقة مرتفعة	طاقة منخفضة
● ما الفترة التى تحتاج إليها لاستجماع الطاقة بعد التدريب أو المباراة ؟	
٥ ٤ ٣ ٢ ١	
فترة طويلة جداً	فترة قصيرة جداً
● ماذا كنت تقول لنفسك أثناء التدريب أو المباراة ؟	

● ما مدى تحقيق الأهداف من التدريب أو المباراة ؟	
٥ ٤ ٣ ٢ ١	
لم أحقق الأهداف	حققت ٥٠٪
حققت ١٠٠٪	
● ما أهم الإنجازات الإيجابية فى التدريب ؟	

ثالثاً : تخصيص فترات للراحة تسمح باستعادة طاقة اللاعب :

يلاحظ أن برامج التدريب الرياضى حديثاً تستمر على مدار السنة تحت ضغوط مرتفعة الشدة فى ضوء بعض المفاهيم الشائعة الخاطئة، وهى أن التدريب الأكثر هو الأفضل دائماً !!، وأن التوقف عن التدريب مؤثر ضعيف !! والنتيجة زيادة التعب البدنى والإنهاك ذهنى والانفعالى، ويصبح الرياضى عندئذ أكثر عرضة لحدوث الاحتراق.

وفى المقابل فإن إنقاص أحجام أو شدة التدريب وربما التوقف بعض الوقت عن التدريب بغرض الاستجمام واستعادة الشفاء واستجماع القوى هو الحل الأفضل للتغلب على مظاهر التدريب الزائد والإجهاد أو الاحتراق الرياضى.

إن هناك أمثلة تطبيقية عديدة أكدت الأثر الإيجابى لإعطاء فترات الراحة للاعبين على حل مشكلة الإجهاد أو الاحتراق. . واستبدال ذلك بحالة من الحماسة والدافعية القوية.

مثال : (١)

لاحظ المدرب «عماد» أن أعضاء فريق كرة السلة يعانون من أعراض التدريب الزائد والإجهاد خلال الموسم التدريبى. قرر إعطاءهم إجازة عن التدريب، وعندما حضروا أبلغهم بتأجيل التدريب لمدة أسبوع. . وبعد أسبوع اجتمع بهم وأوضحوا جميعاً سعادتهم بهذه الإجازة، وأصبح عطاؤهم فى التدريب أكثر قوة وحماسة ومن ثم تحسن أداؤهم.

مثال : (٢)

اللاعب «أدهم» متميز فى الفريق، يشعر بالذنب عندما يغيب عن إحدى جرات التدريب، وبالرغم من شعوره بالتدريب الزائد والإجهاد فإنه يحضر جميع جرات التدريب، وقد أثر ذلك على هبوط مستواه سواء فى أداء الحمل أو أثناء المنافسة. إضافة إلى تعرضه لبعض الإصابات و/ أو الأمراض.

أمكن من خلال التنسيق بين المدرب واللاعب فى الموسم التالى على عدم زيادة الضغوط على اللاعب وإعطائه فترات راحة مناسبة عندما يشعر بالتعب أو الإجهاد، وقد أثر ذلك إيجابياً على حالة اللاعب البدنية والنفسية وتطوير الأداء نحو الأفضل.

رابعاً : الاهتمام بالناشئ أكثر من الاهتمام بالمكسب :

يشير «مورجان» Morgan ١٩٨٤ إلى أن أحد الأسباب الهامة وراء التدريب الزائد واحترق الرياضى الضغوط المرتبطة بالاهتمام الزائد بالنتائج من قبل المدرب/ الأسرة/ الزملاء/ الجمهور... إلخ، ويكون ذلك عادة على حساب الرياضى... أى أن الاهتمام يوجه أولاً للمكسب، ويأتى الرياضى فى المرتبة الثانية.

وهنا تظهر أهمية التركيز على أهداف الأداء Performance Goals لأن الرياضى يتحكم فى أدائه بشكل أكثر من السيطرة على أهداف النتائج Outcome Goals حيث إنه كما هو معروف أن نتائج المباراة أو المنافسة تأثر بالعديد من العوامل، منها مستوى المنافس، فاعلية أداء الزملاء فى الفريق، الجمهور، التحكيم... إلخ.

إضافة إلى ما سبق فإن أهداف الأداء التى تناسب كل ناشئ ويمكن تحقيقها تضمن أن تكون ممارسة الرياضة خبرة إيجابية، حيث يتوقع أن يحقق الرياضى النجاح مادام المستوى المطلوب إنجازه يستطيع تحقيقه، ومن ثم يتوقع تطوير أدائه، زيادة ثقته فى نفسه، الشعور بالنجاح والرضا، تحديد أهداف واقعية فى المستقبل، وفى المقابل فإن التركيز على أهداف النتائج أى ما يحققه الناشئ فى البطولة أو المنافسة يعنى مكافأة عدد قليل من الناشئين الفائزين، أما النسبة الكبيرة التى لم تستطع تحقيق المكسب فتعتبر المنافسة بالنسبة لهم خبرة فشل (إحباط) ومن ثم يتوقع أن يكون نتيجة ذلك آثاراً سلبية منها: زيادة الخوف من الفشل، زيادة القلق، ضعف الثقة فى الأداء.

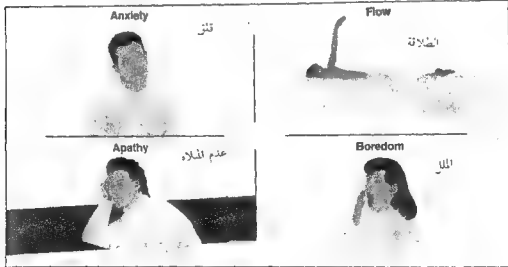
وتجدر الإشارة هنا بالرغم من الاتفاق على أهمية وضع أهداف الأداء على أساس أنها تحت السيطرة والتحكم فى حدود قدرات الرياضى، فضلاً عن تأثيرها الإيجابى على الجوانب النفسية، فإن هناك صعوبة فى إقناع الرياضيين بالتركيز على أهداف الأداء كمدخل أفضل من التركيز على أهداف النتائج. ويرجع سبب ذلك إلى أن المجتمع دائماً يكافئ الفائز بصرف النظر عن أدائه. كذلك الحال بالنسبة للمدربين حيث يعتقد الكثير منهم أن وضع الأهداف على أساس الأداء وليس النتائج يفقد الناشئ الحماسة والكفاح من أجل الفوز... مرة أخرى أهمية التعامل مع الرياضيين من خلال مدخل أهداف الأداء وليس النتائج فقط.

سادساً : وضع أهداف واقعية تستثير التحدى لدى الناشئ :

كما هو معروف أن هناك حالة مثلى للرياضى من الناحية البدنية والنفسية ترتبط بتحقيق أفضل أداء، وهى ما يطلق عليها الطاقة المثلى . . ومصدر زيادة الطاقة النفسية يمكن أن يتم من خلال مصادر سلبية مثل زيادة الضغوط ، القلق ، الخوف من الفشل . . الخ. ويمكن أن يتم من خلال مصادر إيجابية يأتي فى مقدمتها إثارة دافع التحدى للرياضى، حيث إن الأخير يساعد على وصول الرياضى إلى حالة الطاقة المثلى للرياضى والتي تتميز بالثقة فى النفس، التفكير الإيجابى، الدافعية العالية، التحكم فى القلق، الاستمتاع بالأداء، زيادة تركيز الانتباه . . الخ.

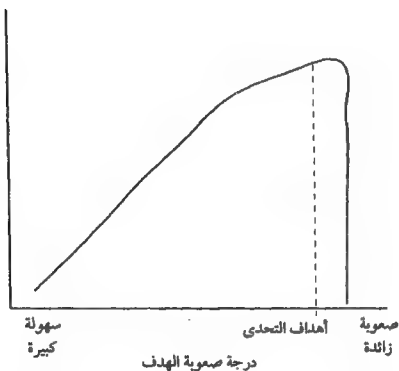
لذلك من الأهمية تدعيم مصادر الطاقة النفسية الإيجابية للرياضى والتي يأتي فى مقدمتها إثارة التحدى لدى الرياضى، فذلك أحد الأساليب الهامة الوقائية لعدم حدوث الاحتراق.

ويوضح الشكل (٨/١١) أن أفضل حالة الأداء للرياضى تتحقق عندما يكون لديه دافع عالٍ للتحدى، ومستوى عالٍ من المهارة . . وفى المقابل فإن انخفاض درجة التحدى يؤدي إلى الملل أو عدم المبالاة.



شكل (٨/١١) أهمية أن تتميز أهداف الأداء بالتحدى لتحقيق حالة الأداء المثلى

وعلى ضوء ما سبق فإن حالة الأداء المثلى تتطلب وضع أهداف تستثير التحدى لدى الرياضى، وفي نفس الوقت تجنب الاهداف التى تتميز بدرجة سهولة كبيرة أو حتى درجة متوسطة. هذا ومن الأهمية أن تكون درجة الصعوبة ملائمة حيث إن الصعوبة الزائدة تؤدى إلى تكرار خبرات الفشل وزيادة الاستجابات النفسية السلبية التى تقود إلى الاحتراق. شكل (٩/١١).



شكل (٩/١١) يجب أن يتميز الهدف بدرجة صعوبة تستثير التحدى وعادة تزيد

عن أقصى مقدرة للاعب بمعدل صعوبة ١٠٪

وهنا تظهر مشكلة: كيف يمكن وضع أهداف تستثير التحدى وتتميز بدرجة صعوبة ملائمة، بما يكفل أن تكون خبرة نجاح، ولتحقيق ذلك يمكن أن يسترشد المدرب بما يلي :

تقييم قدرات الناشئ :

يعتبر التقييم المستمر لقدرات الناشئ من العوامل الهامة لاقتراح أهداف تستثير التحدى، على أن يؤخذ فى الاعتبار معدلات تقدم الأداء خلال سنوات التدريب إذا أمكن، وخلال الفترات القليلة التى تسبق التخطيط بصفة خاصة، ثم يقترح الهدف النهائى (الطويل المدى) المطلوب إنجازه، كما يترجم هذا الهدف العام إلى أهداف مرحلية (قصيرة المدى). مع الأخذ فى الاعتبار أن تكون مراجعة الأداء السابق خلال الفترة القصيرة التى تسبق التخطيط لبناء الهدف. حيث إنه عندما تطول هذه الفترة تتأثر بعوامل كثيرة يصعب معها التحديد الدقيق للأهداف.

تحديد مدى التزام الناشئ فى التدريب :

يعتبر تحديد مدى التزام الناشئ نحو التدريب من العوامل الهامة التى يجب أن تؤخذ فى الاعتبار عند وضع أهداف التحدى.. ويمكن تحديد مدى التزام الرياضى نحو تحقيق الهدف من خلال متابعة كمية الوقت الذى يخصصه اللاعب للممارسة والتدريب من أجل تحقيق الهدف، ويحدد مثلاً بعدد جرات التدريب فى الأسبوع.. وكذلك درجة المجهود الذى يبذله اللاعب أثناء التدريب حيث إن هناك فروقاً واضحة بين اللاعبين فى درجة عطائهم وجهدهم فى التدريب.

فعلى سبيل المثال: هناك بعض الرياضيين لديهم مقدرة أكثر على تحمل التعب، وإعادة استجماع القوى بعد الراحة، ومن ثم تكون مقدرتهم أكبر على إنجاز الأهداف.

الإمكانات المادية والبشرية :

يجب أن يؤخذ فى الاعتبار نوع الإمكانات المادية والبشرية المتوافرة عند تخطيط أهداف التحدى، ومن ذلك على سبيل المثال عدد ونوع تأهيل المدربين، التمويل المادى، المنافسات المتاحة الاشتراك فيها، إمكانات وأدوات وأجهزة التدريب.

هذا، وعندما يؤخذ فى الاعتبار العوامل السابقة يقترح وضع هدف التحدى بحيث يزيد عن أقصى قدرات الناشئ بحوالى ١٠٪.

سابعاً : استخدام الأساليب المناسبة لتدعيم الثقة فى النفس للناشئ:

تتضمن المنافسة الرياضية فى طياتها خبرات النجاح والفشل . . . ويلاحظ أن الرياضى الذى يتمتع بالثقة فى النفس Self-Confidence يقترح لنفسه أهدافاً واقعية تمشى مع قدراته تجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى لقدراته، ولا يسعى لإنجاز أهداف غير واقعية. بينما الرياضى الذى تعوره الثقة فى النفس Lake Of Confidence يخاف من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها، وينعكس ذلك عادة فى حالته النفسية من حيث زيادة القلق، ضعف التركيز، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعوق التركيز على النقاط الإيجابية، الافتقاد إلى المتعة والشعور بالرضا. ومن ثم يصبح أكثر عرضة للاحتراق.

لذلك من الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة فى النفس للناشئ كوقاية من الآثار النفسية السلبية، وتحقيق ذلك من خلال ما يلى :

توفير فى التدريب والمنافسة :

يعتبر أهم عامل يساهم فى بناء الثقة هو الإنجازات التى يحققها الناشئ . . . بمعنى أن الناشئ الذى يتميز أدائه بالنجاح يزيد من ثقته فى المستقبل . وفى هذا المعنى يشير لاعب التنس العالمى «برين جوفيرد» : «إننى أكسب المباراة لأننى أثق فى نفسى، ولكن السبب الحقيقى لثقتى فى نفسى هو تحقيق المكسب» . الأمر الذى يؤكد على أهمية أن يتاح للرياضى خبرة الأداء الناجح والمماثل للمسابقة كلما أمكن ذلك حتى يشترك فى المسابقة ولديه الثقة .

اعتياد الناشئ الأداء بثقة :

إن حرص الرياضى على الأداء بثقة يساعده على الاحتفاظ بروح معنوية عالية، حتى أثناء الأوقات الصعبة من المباراة، إضافة إلى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ما هى المشاعر التى تميز هذا اللاعب. ومن أمثلة ذلك لاعب التنس العالمى «بورج» حيث كان يحرص دائماً على أن يظهر واثقاً من أدائه بصرف النظر عن النتائج، وسواء كان فائزاً أم مهزوماً.

اعتماد الناشئ التفكير الإيجابي فى قدراته :

يؤثر نوع تفكير الرياضى فى مقدار الثقة، حيث يلاحظ أن بعض الرياضيين وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذى يركز على نقاط القوة فى المنافس، وفى المقابل نقاط الضعف وجوانب النقص فى قدراته، وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر فى ثقة الرياضي فى نفسه، وفى تدعيم الحالة النفسية السلبية، بينما الأفضل أن يعتاد الرياضى التفكير الإيجابي الذى يدعم ثقته فى نفسه، مثل مراجعة خبرات النجاح السابقة، تذكر أفضل مستوى أداء سابق، التركيز على تحقيق أهداف الأداء وبذل الجهد بصرف النظر عن النتائج.

احتفاظ الناشئ بالحالة البدنية الجيدة :

من المعروف أن هناك علاقة وثيقة بين الجسم والعقل، وأن كلا منهما يؤثر فى الآخر، وعلى ضوء ذلك فإن احتفاظ اللاعب بالحالة البدنية الجيدة يدعم حالته النفسية.

فعلى سبيل المثال التغذية غير الصحيحة، زيادة الوزن، أو النقص الشديد للوزن يؤدى إلى نقص تقدير الذات وقيمة الذات، ومن ثم ثقة الرياضى فى نفسه.. الأمر الذى يؤكد على أهمية احتفاظ اللاعب بالحالة البدنية الجيدة..



تدعيم الثقة لدى
اللاعب/ اللاعبين من
أهم الأساليب الفعيلة
لمواجهة ضغوط
التدريب النفسية
والوقاية من حدوث
الاحتراق النفسى



الفصل الثانى عشر

كيف يتعامل المدرب مع الضغوط النفسية
التي قد تؤدى إلى احتراقه واعتزاله مهنة التدريب ؟



ما المقصود باحتراق المدرب ؟

هناك تشابه بين الضغوط Stress والاحتراق Burnout ، ولكنهما ليسا نفس الشيء . فالاحتراق يحدث عندما يشعر المدرب بالتعب أو الإحباط؛ نظراً لأن الجهد الذى يبذله فى التدريب، وعلاقاته مع اللاعبين والآخرين لم تحقق العائد والمكافأة التى يتوقعها . وبالرغم من أن هذه المشاعر فى حقيقتها نوع من الضغوط، فإن الاحتراق يحدث عندما يشعر المدرب بعدم وجود مساندة أو تدعيم أو عون له من الآخرين .

وعندما يصل المدرب إلى الاحتراق فإنه يشعر بالإرهاك البدنى والانفعالى والذهنى . وينشأ الشعور بالاحتراق من الإحساس بالمعاناة وعدم الرضا، وإدراك الفشل فى تحقيق المثل والأهداف التى يسعى الشخص لتحقيقها . وبعد تكرار الجهد لتحقيق هذه الأهداف، وبعد بذل العمل الشاق بقدر ما فى استطاعته دون تحقيق النجاح، فإنه يشعر بعدم المساعدة وفقدان الأمل ويتطور ذلك إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل فى الحياة، ونحو الناس الآخرين، ونحو نفسه .

وظاهرة الاحتراق هذه تكون أكثر انتشاراً لدى المهنة التى تعتمد على تقديم المساعدة للآخرين والتى منها التدريب، وأن الأشخاص الأكثر عرضة لحدوث الاحتراق يتميزون بدرجة عالية من حيث الحساسية، الالتزام، المثالية، فضلاً عن المبالغة فى تقدير أنفسهم فى ضوء ما يتم إنجازه من أهداف قد تكون غير واقعية . كذلك يتميزون بارتفاع القلق، الأنطوائية، والحماسة الزائدة .

وتشير الدلائل إلى أن الأشخاص الذين هم ضحايا الاحتراق يتميزون بالبروفيل الشخصى التالى:

العدوانية - المنافسة - حلة الانفعال - الجمود .

كما تظهر الدلائل كذلك أن الأسباب الكامنة لحدوث الاحتراق للمدربين تتضمن ما يلى :

ما أهم مصادر الضغوط النفسية التى تؤدى إلى احتراق المدرب ؟

- فشل المدرب فى المقدرة على تحفيز اللاعبين نحو تحقيق الاهداف .
- عدم تقدير اللاعبين للجهد الذى يبذله المدرب .
- عدم تقدير (الإداريين - الجمهور - الآباء) للجهد الذى يبذله المدرب .
- عدم وضوح النظام وتدخّل إدارة النادى فى عمل المدرب .
- زيادة ساعات العمل اليومى .
- الضغوط الخارجية من أجل تحقيق المكسب .
- عدم فهم الآخرين أهداف برنامج المدرب .
- عدم الشعور بالاستقرار فى العمل .
- عدم تحقيق الأهداف التى يتوقعها بالرغم من زيادة الجهد والعمل الشاق .
- بعض الخصائص الشخصية التى يتميز بها المدرب مثل : ارتفاع القلق ، العدوانية ، المثالية ، الانطوائية ، وضع أهداف طموحة بدرجة كبيرة ، الحساسية الزائدة نحو نقد الآخرين .

كيف يتعرف المدرب على مظاهر الضغوط النفسية التي تواجهه ؟

مثال :

يتميز المدرب «أشرف» بالعمل الجاد وبذل أقصى جهد من أجل تحفيز اللاعبين والارتقاء بمستوى أدائهم ، ولكن تأتي الرياح أحياناً بعكس ما تشتهي السفن، حيث إن الفريق الذي يتولى تدريبه حقق نتائج متواضعة ولم يظهر بالمستوى المطلوب . . وأثرت النتيجة السابقة في عدم تقدير اللاعبين وإدارة النادي للجهد الذي يبذله المدرب، الأمر الذي أثر سلباً على نفسية المدرب وخاصة أنه حساس بدرجة كبيرة للنقد الذي يوجه إليه من الآخرين . وقد زاد من المشاعر السلبية لدى المدرب وجود العديد من المشاكل والصراعات بين اللاعبين، واتخاذ بعض اللاعبين موقفاً مضاداً للمدرب، وعدم اهتمام الآخرين بالاستماع إلى وجهة نظر المدرب، الأمر الذي أدى إلى فشل المدرب في تحفيز اللاعبين نحو المزيد من بذل الجهد . ويزيد هذه الضغوط النفسية أن المدرب يعاني من بعض المشكلات العائلية نتيجة عدم تفهم زوجته لطبيعة عمله وما يتطلبه من وقت وجهد كبيرين .

أثرت الضغوط النفسية السابقة على سلوك المدرب «أشرف» حيث بدأ يشعر بالتعب البدني والذهني كلما ذهب إلى النادي بغرض التدريب، وعقب انتهاء التدريب يصعب عليه استعادة نشاطه وحيويته . كما أنه أصبح أقل دافعية في بذل الجهد لتخطيط التدريب، وأقل حماسة في التطبيقات العملية مع اللاعبين . الأمر امتد إلى ما هو أبعد من ذلك حيث بدأ يستثار بسرعة لأي خطأ يرتكبه اللاعب ، فحما أصبح التدريب يمثل له عبئاً كبيراً، وبدأت تستحوذ عليه فكرة الاعتزال من عمله كمدرب .

وتجدر الإشارة هنا إلى أن هناك فروقاً كبيرة بين المدربين في تفسير مصادر الضغوط، ومن ثم تحديد درجة التكيف أو مواجهتها يمكن معرفتها من خلال الإجابة عن الاختبارات التالية :

اختبار قابلية المدرب للتأثر بالضغط

تعريب : أسامة راتب

إعداد : ريم مارتز

٥	٤	٣	٢	١
غالباً		أحياناً		نادراً

- ١ - أنا قلق من عدم احترام اللاعبين لى .
- ٢ - أنا لا أتم جيداً بسبب التمرين والمباريات .
- ٣ - أخشى من عمل أخطاء أثناء التدريب .
- ٤ - أنا غالباً ما أشعر بالتعب أثناء الموسم التدريبي .
- ٥ - أستغرق وقتاً طويلاً فى استعادة حالتى الطبيعية بعد المباريات .
- ٦ - الجدول التدريبي أثناء الموسم يجعلنى أشعر بالحمل الزائد .
- ٧ - أخشى عدم التزام اللاعبين بالنظام .
- ٨ - يضايقنى أن الآباء أو الجمهور يتقلدون تدريبي .
- ٩ - أشعر بالنفزة الشديدة قبل المباراة .
- ١٠ - أشعر بالانفعال الزائد عند التدريب .

* أكبر درجة ٥٠ الدرجة المتوسطة ٣٠ أقل درجة ١٠

* ارتفاع الدرجة يفيد زيادة قابلية المدرب للتأثر بالضغط النفسية .

اختبار مقدرة المدرب على مواجهة الضغوط

تعريب : أسامة راتب

إعداد : رينمارتنز

٥	٤	٣	٢	١
غالباً		أحياناً		نادراً
١ - عادة أجد بعض الأشياء الإيجابية للتعليق عليها بعد التدريب أو المباراة غير الجيدة.				
٢ - أحتفظ بالحالة المزاجية والانفعالات تحت سيطرتي عند التدريب.				
٣ - نادراً ما أشعر بمشكلات عاطفية بسبب التدريب.				
٤ - أجد التدريب نوعاً من التحدي وليس الصراع.				
٥ - لا أفقد صوابي عندما يرتكب اللاعب أو الحكم خطأ.				
٦ - لدى ثقة في العمل الجيد كمدرب.				
٧ - يساندني زملائي ، الأسرة ، الأصدقاء عندما أريد مناقشة مشكلة ما.				
٨ - لدى قناعة كمدرب أنني لا أستطيع السيطرة على كل شيء.				
٩ - عندما يحدث شيء سيئ ، أو غير متوقع أثناء الموسم التدريبي ، فإنني أستطيع التكيف معه دون صعوبة كبيرة.				
١٠ - أخصص وقتاً كل يوم لاهتماماتي لممارسة الرياضة ، الاسترخاء ، أو أن أخلو بنفسى.				

* أكبر درجة ٥٠ الدرجة المتوسطة ٣٠ أقل درجة ١٠

* انخفاض الدرجة يفيد بقدرة المدرب على مواجهة الضغوط.

مقياس الاحتراق النفسي للمدرب

تعريب : أسامة واتب

إصدار : رينمارتنز

فيما يلي مجموعة من الصفات والأعمال الشخصية تفيد أنك تمر بخبرة الاحتراق الآن، أو أنك مرشح لحدوث الاحتراق فيما بعد. . أجب عن الأسئلة العشرة من خلال خبرتك خلال آخر ستة شهور. واكتب الدرجة التي تعبر عن حالتك من (١ - ٥) على يمين كل سؤال.

١	٢	٣	٤	٥
نادرًا	أحيانًا			غالبًا

- ١ - هل تشعر بعدم المقدرو على القيام بمسئوليات التدريب؟
- ٢ - هل تشعر أن هناك الكثير مما يجب عمله ولا تستطيع ذلك؟
- ٣ - هل تشعر بضعف طاقتك البدنية عن المعتاد؟
- ٤ - هل أصبحت أكثر قابلية للإثارة والغضب مع الأشخاص الذين تعمل معهم أو تقوم بتدريبتهم؟
- ٥ - هل تفكر في عدم ملاءمة مهنة التدريب لك؟
- ٦ - هل تزداد مشاعرك السلبية نحو التدريب؟
- ٧ - هل تشعر بزيادة الضغوط عليك من أجل النجاح؟
- ٨ - هل تفكر كثيرًا في أن الآخرين لا يفهمون ما تحاول عمله كمدرّب؟
- ٩ - هل تشغلك واجبات التدريب كثيرًا عن القيام بمسئولياتك الشخصية والعائلية؟
- ١٠ - هل تشعر أن ليس لديك أصدقاء تستطيع أن تتحدث معهم حول مشاكلك؟

الآن اجمع درجاتك وقيم نفسك على القياس التالى :

صفر - ٢٠ أنت فى حالة طيبة .

٢١ - ٣٠ يجب أن تنتبه لحدوث المزيد من التغيرات السلبية .

٣١ - ٤٠ أنت مرشح لحدوث الاحتراق النفسى .

٤١ - ٥٠ أنت الآن فى خبرة الاحتراق النفسى .

تذكر : أن درجات الاختبار تقريبية ، تساعد على زيادة الوعى الذاتى لديك . وإذا كان لديك خبرة بعض أعراض الاحتراق النفسى يمكنك الاستفادة من الموضوع التالى الخاص بتعامل المدرب مع الضغوط النفسية :



فشل المدرب فى تحقيق
أهداف الفريق يعتبر من أهم
الأسباب التى تؤدى إلى زيادة
الضغوط النفسية وحدوث
الاحتراق النفسى .

كيف يتعامل المدرب مع الضغوط النفسية المرتبطة بعمله كمدرّب ؟

يعتبر الاحتراق المرحلة التي يسبقها العديد من مراحل الضغوط النفسية التي يتعرض لها المدرب، أحياناً قد يعمل المدرب لمدة أسابيع، أشهر، أو حتى سنوات. وعندما يصل إلى الاحتراق النفسى فإنه يتميز بسهولة القابلية للاستشارة والترفّة، الغضب، النقد المستمر، رفض الاقتراحات، أنه غير سعيد بما يحيط من حوله.

هذا، ولا تتحسن حالة المدرب الذى يعاني من مظاهر الاحتراق بأن يتجاهلها. كما يجب ألا ينظر إلى هذه الحالة على أنها شيء مشين، إنما تحدث عادة نتيجة نوايا حسنة من قبل المديرين الذين لديهم توقعات كبيرة، ربما توقعات غير واقعية، وهم عادة يبذلون الجهد الكبير من أجل إنجاز أهدافهم.

وبالرغم من أن التدريب كمهنة يحمل الكثير من المصادر الكامنة لحدوث الاحتراق، فإن هناك جوانب كثيرة فى التدريب تؤدي إلى نقص الضغوط المرتبطة بالاحتراق، ويتوقف ذلك على: كيف ينظر المدرب لعمله كمدرّب. فالاحتراق يتضاءل عندما تشعر كمدرّب أن التدريب ميدان للتعلم وفهم المزيد من المعرفة عن الرياضة والتدريب، وتجد أن لهذا العمل قيمة وأهمية. ونظراً لأن التدريب يقدم تنوعات غير محددة وتحدّياً فإنه ليس من الصعوبة أن تحصل على المغزى والأهمية فيما تقوم بعمله. وإذا كنت كمدرّب تحتاج إلى الإحساس بالإنجاز والنجاح من التدريب فمن الأهمية أن يتحقق ذلك من خلال تحقيق الاستمتاع لجميع المشاركين، وليس من خلال المكسب فقط.

إن نجاح المدرب فى مواجهة الاحتراق النفسى يبدأ من الوعى والتعرف على المشكلة، وبعد ذلك يتحمل المسؤولية لعمل شيء للتغلب على ذلك، ولو تطلب الأمر التغيير فى أسلوب الحياة، وفيما يلى بعض الإجراءات التى تساعد على تحقيق ذلك:

- إعادة تحديد أهدافك ونظرتك للتدريب والحياة. ماذا تريد تحقيقه؟ يجب أن يكون شيئاً واقعياً ومنطقياً يمكن إنجازه فى حدود قدرات اللاعبين ومدى توافر الإمكانيات المادية.

● يجب الاحتفاظ بمسائلة قوية من الأسرة أو الأصدقاء. لقد أظهرت نتائج الدراسات أن أفضل وسيلة لمواجهة الضغوط النفسية والاحترق أن يجد الشخص الذى يتعرض لذلك المساندة والدعم من الأشخاص الذين يستريح لهم (الأصدقاء - الأسرة) .

● يجب أن نحسن إدارة واستغلال الوقت على نحو جيد، حيث إن ضعف استغلال وتنظيم الوقت يؤدي إلى نتائج غير جيدة، ومن ثم عدم النجاح فى تحقيق الأهداف بالنسبة لك كمدرب، وبالنسبة للاعبين الذين تقودهم. وترجع أسباب فشل المدرب فى إدارة الوقت إلى الأسباب التالية :

- تأجيل الواجبات والأعمال اعتقاداً أن لديك المزيد من الوقت، ثم يحدث أن تزداد الواجبات المطلوب منك إنجازها فى وقت محدود لا يسمح الزمن للمخصص بإنجازها.

- اعتقادك الخاطئ أنك تستطيع عمل أكثر مما فى قدراتك فعلاً، ربما نتيجة المبالغة الزائدة فى تقييم قدراتك، أو قلة الوقت المتاح لك .

- الفشل فى استكمال إنجاز الأعمال المطلوبة منك، حيث يسهل عليك الاندماج فى أعمال أخرى، وتكون النتيجة فى النهاية تراكم الأعمال وعدم التزامك بالوفاء بها، مما يزيد من الضغوط التى تتعرض لها.

- الانتقال من عمل إلى آخر نظراً لضعف مقدرتك على التركيز ، مواجهة الكثير من التفاصيل، وعدم تقدير الأولويات لهذه الواجبات، لا تقوم بتدوين الأعمال المطلوب إنجازها، ولا تستطع فى نفس الوقت تذكرها نظراً لكثرة مشاغلك .

● أهمية عمل توازن مع بعض الأنشطة البديلة بحيث لا يكون اهتمامك الوحيد فى العمل، ولكن خصص وقتاً لاهتمامات أخرى مثل الأسرة، الأصدقاء .. إلخ، يوم فى الأسبوع خصص باهتماماتك الشخصية والترويح .

● احرص على الاهتمام بتحسين لياقتك البدنية، وتكون نموذجاً للاعبين ، وتحسين لياقتك يعتبر خطوة هامة لزيادة حيوتك فى حياتك، ولا تقدم العذر المعتاد أنه ليس لدى وقت لذلك .

مقياس كفاءة المدرب في تنظيم الوقت لمواجهة الضغوط النفسية

إعداد : ريثمارتنز				تعريب : أسامة راتب
١ - إلى أى مدى تخطط لوقتك ؟	١	٢	٣	٤
دائماً	أحياناً	نادراً	٥	
٢ - إلى أى مدى تمجد الأولويات وتلتزم بها ؟	١	٢	٣	٤
دائماً	أحياناً	نادراً	٥	
٣ - إلى أى مدى تبدد الوقت فى المكالمات التليفونية ؟	١	٢	٣	٤
نادراً	أحياناً	دائماً	٥	
٤ - إلى أى مدى تفقد الوقت نتيجة الزيارات غير الضرورية والمحادثات غير المفيدة ؟	١	٢	٣	٤
نادراً	أحياناً	دائماً	٥	
٥ - إلى أى مدى تفقد الوقت فى الاجتماعات ؟	١	٢	٣	٤
نادراً	أحياناً	دائماً	٥	
٦ - إلى أى مدى تفقد الوقت بسبب عدم كفاءتك فى الأعمال الكتابية والإدارية ؟	١	٢	٣	٤
نادراً	أحياناً	دائماً	٥	
٧ - إلى أى مدى تلتزم بأشياء تفوق الوقت المتاح لك ؟	١	٢	٣	٤
نادراً	أحياناً	دائماً	٥	
٨ - إلى أى مدى تتجنب القرارات وتؤجلها ؟	١	٢	٣	٤
نادراً	أحياناً	دائماً	٥	
٩ - إلى أى مدى تستخدم التفويض فى العمل ؟	١	٢	٣	٤
دائماً	أحياناً	نادراً	٥	
١٠ - إلى أى مدى يسهل تشتت انتباهك والانتقال لعمل آخر ؟	١	٢	٣	٤
نادراً	أحياناً	دائماً	٥	

الآن اجمع درجاتك، ويتوقع أن تتراوح الدرجة بين ١٠ - ٥٠ درجة وارتفاع الدرجة يوضح حاجتك للمزيد من تطوير مقلرتك (مهارتك) في حسن إدارة وتنظيم الوقت مما يقلل من تعرضك للضغط .

مدى الدرجات	مهارتك في تنظيم الوقت
١٠ - ١٥	متميز
١٦ - ٢٠	ممتاز
٢١ - ٢٥	جيد جداً
٢٦ - ٣٠	متوسط
٣١ - ٥٠	ضعيف

الفصل الثالث

عشر

كيف يتعاون المدرب والآباء من أجل
الرعاية النفسية للناشئين ونجاح
البرنامج التدريبي؟



هل الرياضة التنافسية مفيدة للناشئ ؟

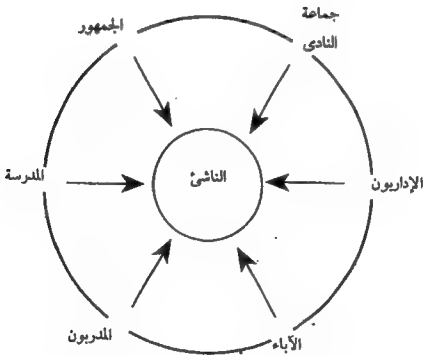
تتباين وجهات النظر حول فائدة المنافسة الرياضية للناشئ على النحو التالي :

(١) فئة المؤيدين : مجال لتطوير مهارات المستقبل التي تعين الطفل في حياته (من حيث إكساب الروح الرياضية ، تقدير الذات ، الاستقلالية الالتزام .. إلخ).

(٢) فئة المعارضين : الرياضة تكسب الناشئة خصائص نفسية سلبية مثل العنف ، الخداع ، التوتر النفسى .. إلخ.

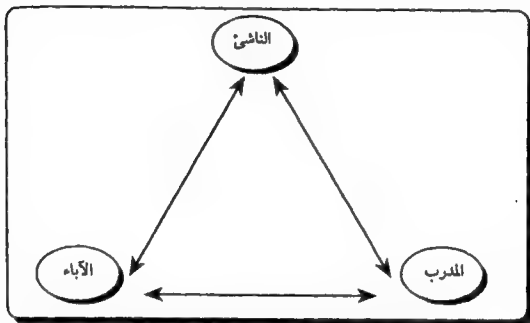
والحقيقة أن الرياضة التنافسية ليست فى حد ذاتها بالشئ الإيجابى أو السلبى وإنما الذى يحدد فائدتها نوع الخبرة الرياضية تحت القيادة الواعية .

وتجدر الإشارة إلى أن الناشئ يتأثر بالعديد من العوامل المرتبطة بالرياضة كما فى الشكل (١/١٣) :



شكل (١/١٣) العوامل المؤثرة فى سلوك الناشئ الرياضى

هذا وبالرغم من تأثير الناشئ بالعديد من العوامل الموضحة في الشكل (١/١٣) فإن كلا من المدرب والآباء لهم التأثير الأكبر كما في الشكل (٢/١٣):



(شكل ٢/١٣) العوامل الأكثر أهمية لنجاح برنامج تدريب الممارسة الرياضية للناشئ

بينما تتفق وجهات النظر على أهمية تدعيم العلاقة بين المدرب واللاعبين .. فإن المديرين يختلفون حول مدى مشاركة الآباء في الرياضة على النحو التالي :

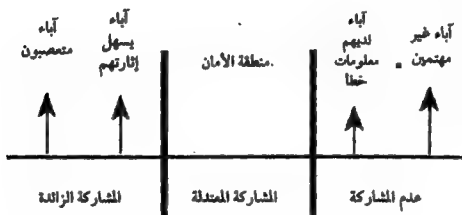
● **الفئة الأولى:** تشجع مشاركة الآباء لأهمية دورهم في تدعيم وجهة نظر المدرب.

● **الفئة الثانية:** ترى أن مشاركة الآباء أمر حتمي .. ولكن غير مقتنعين وغير مشجعين للمشاركة.

● **الفئة الثالثة:** ترى عدم ضرورة مشاركة الآباء نهائياً في الرياضة، حيث إنهم مصدر إزعاج أكثر من إنهم مصدر فائدة.

٢ ما الخصائص المميزة لسلوك الآباء نحو اشتراك أبنائهم في المنافسة الرياضية ؟

يمكن تحليل خصائص سلوك الآباء نحو اشتراك أبنائهم في المنافسة الرياضية على شكل متصل يوضح درجة المشاركة، باعتبار أن المشاركة المعتدلة بشكل عام هي الأفضل شكل (٣/١٣).



شكل (٣/١٣) يوضح درجة مشاركة الآباء لأبنائهم في برنامج التدريب الرياضي

يتضح من الشكل السابق أن هناك فئات أربعاً من الآباء، فئتان تتميزان بعدم المشاركة، وفئتان تتميزان بالمشاركة الزائدة في برنامج تدريب الناشئين :

المشاركة الزائدة	(٣) آباء يسهل إثارتهم	(١) آباء غير مهتمين بالمشاركة
	(٤) آباء متعصبون	(٢) آباء لديهم معلومات خاطئة عن المشاركة
	المشاركة الزائدة	عدم المشاركة

شكل (٤/١٣) خصائص سلوك الآباء نحو اشتراك أبنائهم في المنافسة الرياضية

١ - الآباء غير المهتمين بالمشاركة :

- هؤلاء الآباء لديهم اهتمامات كثيرة تشغلهم عن المشاركة مع أبنائهم فى الرياضة.
- بالرغم من مشاغلهم فإنهم يضغطون على أطفالهم للاستمرار فى الممارسة.
- لقد عبر الكثير من النشء أنهم يشتركون فى الرياضة لأن آباءهم يرغبون فى ذلك.
- يتوقع أن تكون خبرة ممارسة الرياضة للطفل الذى يجبر على ذلك خبرة سلبية. . . وتصبح الممارسة مصدراً للتوتر وليست مصدراً للحصول على السعادة والمتعة.
- من الأهمية أن يمارس الطفل الرياضة لأنه يريد ذلك، وليس مضطراً أن يفعل ذلك.

٢ - الآباء الذين لديهم معلومات خاطئة عن المشاركة:

- يعتقد بعض الآباء أن أفضل أسلوب للتعامل مع أبنائهم هو تركهم تماماً للمدرب. ربما يكون هذا الاعتقاد لديهم من المدرب نفسه.

أهمية دور المدرب أن يوضح للآباء :

- يحتاج الأطفال إلى إسعاد آبائهم بما يستطيعون إنجازه من أعمال. . والرياضة بيئة مناسبة يظهر الطفل فيها مهاراته أمام آبائهم.
- أهمية رد الفعل الإيجابي من الآباء نحو الأبناء تقديراً لأدائهم ومهاراتهم. . حيث إن دافع الحصول على التقدير والاستحسان الاجتماعي من الآخرين من الدوافع الهامة لتطوير الأداء الرياضي للناشئ.
- تقديم الآباء التشجيع والتقدير للأبناء يساعد على جعل الممارسة خبرة ممتعة، وتحقيق السعادة للناشئ.
- في حالة تعذر مشاركة الآباء للأبناء في التمرين أو المنافسة. . فمن الأهمية إقامة علاقة إيجابية بين الآباء والناشئ تأكيداً لأهمية علاقة التفاعل الإيجابي بين كل من (المدرب/ الآباء/ الناشئ).

٣ - آباء تسهل إثارتهم :

- عاشقون للبطولة .. كانوا يتمنون أن يصبحوا أبطالاً رياضيين.
- متعاونون بدرجة كبيرة مع المدرب . يتحضرون التمرين والمنافسة دون التدخل فى عملية التدريب.
- تسهل إثارتهم أثناء مواقف المنافسة المختلفة .. ولا يستطيعون التحكم فى انفعالاتهم .. ويقدمون على سلوك غير مرغوب فيه مثل : استخدام ألفاظ غير تربوية مع المنافس أو الحكم ... إلخ.
- أهمية استمرار اتصال المدرب مع هذه الفئة من الآباء .. ويوضح لهم أهمية دورهم كقدوة حسنة ، إذا رغبوا لأبنائهم الاستفادة والاستمتاع بممارسة الرياضة .

٤ - آباء متعصبين :

- أكبر حالات المشكلة التي تواجه المدربين .
- يوجد لدى الآباء بصرف النظر عن الجنس (آباء - أمهات) .
- يوجد لدى الآباء بصرف النظر عن مستوى الرياضي . . ولكن النمط الغالب هو حرص الآباء على أن يجدوا أبناءهم أبطالاً رياضيين .
- يفرحون كثيراً عند نجاح أبنائهم . . يواجهون فشل أبنائهم بالنقد الشديد نحو الأبناء . . وربما المدرب سواء يستحق ذلك أم لا .
- ينعكس سلوك الآباء على الأبناء من حيث ما يلي :
- يكون الرياضي كثير الجدل مع الحكام أو الإداري نظراً لأنه يتوقع من آباءه عمل ذلك .
- يبذل الرياضي مجهوداً كبيراً في التدريب ولكن غير مستمتع بذلك . .
- غالباً ما يعاني الرياضي من اضطرابات النوم والاكل قبل المنافسة .
- يحرص الآباء على تحقيق النجاح من خلال أبنائهم . . وذلك يمثل نوعاً من الضغط النفسي على الأبناء ويجعل خبرة الممارسة غير ممتعة . . وإنما خبرة تؤثر وخوف من الفشل

أهمية دور المدرب أن يوضح للآباء :

- مخاطر التركيز الشديد على النتائج والنقد المستمر للناشي .
- أهمية تقديم التشجيع والتقدير للناشي .
- تركيز الانتباه على الأداء أكثر من النتائج .

ما دور الآباء في تحقيق الرعاية النفسية ونجاح البرنامج التدريبي لأبنائهم ؟

عندما يشارك الطفل أو الناشئ في البرنامج الرياضي، فإن هناك نوعاً من الالتزام وتحمل المسؤولية من قبل الآباء. ويلاحظ أن بعض الآباء غير مدركين لذلك، وربما يندهشون كثيراً عندما يكتشفون أهمية الدور الذي يجب أن يؤديه، بينما بعض الآباء الآخرين لم يساهموا بأى قدر من تحمل المسؤولية نحو أبنائهم ولا يحسنون استثمار الفرص المتاحة لمساعدة أطفالهم على تحقيق النمو المتكامل خلال الممارسة الرياضية.

بداية يجب أن نتفق على أهمية اقتناع الآباء بحق أطفالهم في الاشتراك في الأنشطة الرياضية، وذلك يتضمن حقهم في الاختيار وليس المشاركة. وبالرغم من أن للآباء دوراً في تشجيع أطفالهم على المشاركة، فإن هذا التشجيع يجب ألا يتحول إلى نوع من الضغط. إن من الأهمية مشاركة الناشئ بالرأى لنوع الرياضة التي يحبها ومستوى المنافسة التي يرغب فيها، ومن ثم أهمية احترام رأى أبنائهم في ذلك.

إن الآباء الذين يرغبون حقاً في مساعدة أبنائهم ونجاح البرنامج التدريبي يجب أن تكون لديهم الرغبة في الالتزام وتحمل المسؤولية نحو معرفة بعض أدوارهم الهامة في نجاح البرنامج الرياضي.

وفيما يلي بعض التساؤلات الهامة التي يجيب عنها الآباء، وتنعكس مدى مساهمتهم الإيجابية في تحمل المسؤولية نحو أبنائهم في البرنامج التدريبي.

١ - هل يثق الآباء في تحمل المدرب مسؤولية تدريب أبنائهم ؟

ذلك يتطلب من الآباء الثقة الكاملة في مقدرة المدرب على تحمل مسؤولية تدريب وتوجيه أبنائهم خلال خبرة الممارسة الرياضية. بمعنى آخر من الأهمية التسليم بسلطة المدرب، وإن الناشئ يزداد ارتباطه وإعجابه بالمدرّب. وقد يؤثر ذلك على خصوصية العلاقة بين الطفل والآباء. هذا، ويؤخذ في الاعتبار أن هذه المسؤولية لا تعني أن الآباء لا يستطيعون التدخل، ولكن المقصود هنا أن ينظر إلى

المدرّب كمدير، أما إذا حرص الآباء على إضعاف الدور القيادي للمدرّب فالأفضل عدم اشتراك أبنائهم فى البرنامج.

٢ - هل يستطيع الآباء الاعتراف لأبنائهم بعدم معرفتهم الإجابة الصحيحة عن الرياضة ؟

فعلى سبيل المثال، إذا سأل الطفل الأب عن أشياء مرتبطة بالرياضة، ولا يعرف الأب الإجابة عنها، عندئذ يجب عدم الحرج فى الاعتراف بعدم معرفته، فالأمانة فى الإجابة أفضل من الإجابة الخاطئة.

٣ - هل يشارك الآباء أبنائهم خبرات النصر والنجاح ؟

يواجه كل طفل خبرات النجاح والفوز وما يرتبط بهما من الشعور بالسعادة وفرحة النصر، وكذلك خبرات الهزيمة والفشل وما يرتبط بهما من الشعور بالإحباط وعدم الرضا.

وقد يبدو أن خبرة النجاح والشعور بالنصر فى حالة النجاح شيء سهل، ولكن يلاحظ أن بعض الآباء يحرمون أبنائهم - عن غير قصد - من الاستمتاع بلحظات النصر والفوز، فهم لا يساعدون أبنائهم ولكن يتنافسون معهم.

فعلى سبيل المثال فإن اللاعب «وليد» استطاع الفوز بالميدالية الفضية فى بطولة الجمهورية، ويريد أن يشعر ويستمتع بلحظات النجاح والتفوق، ولكن يلاحظ أن والده يركز على الأخطاء الصغيرة التى ارتكبها فى المنافسة، ويمتدح أكثر إنجاز زميله الذى حقق المركز الأول ويرز إيجابياته، وتمر خبرة الشعور بالنجاح والنصر دون مشاركة الآباء لأطفالهم، بل يسهم الآباء فى حرمان أطفالهم من متعة الاستمتاع بالنجاح.

٤ - هل يقدم الآباء المساعدة لأبنائهم عندما يواجهون خبرات الفشل ؟

إضافة إلى ضرورة مشاركة الآباء لأبنائهم خبرات النجاح، فإنه من الضرورى كذلك تقديم المساعدة والمساندة لأطفالهم عندما يمرون بخبرات الفشل، وذلك يتطلب عدم الغضب أو الشعور بالاستياء عندما يخفق الناشئ فى بعض

المسابقات، كذلك من الأهمية إظهار النواحي الإيجابية التي يتميز بها الناشئ،
وياحبنا تقدير الجهد الذى بذله فى المسابقة.

٥ - هل يخصص الآباء وقتاً لمتابعة ممارسة أبنائهم للرياضة ؟

يساهم الآباء بدور هام فى لمجّاح الاداء الرياضى لأبنائهم، وربما من الدوافع الهامة لممارسة النشء للرياضة رغبتهم فى إسعاد آبائهم، لذلك من الأهمية أن يخصص الآباء بعض الوقت لمشاركة أبنائهم خبرة الممارسة الرياضية. ولكن يلاحظ أن بعض الآباء يكونون مشغولين جداً وليس لديهم الوقت وإن كان لديهم الرغبة فى مشاركة أبنائهم. وعندئذ يمكن تعويض عدم حضورهم بالمشاركة الوجدانية والاستفسار مع أطفالهم حول خبرة الممارسة الرياضية، ثم الاهتمام بحضور بعض المسابقات.

٦ - هل يحترم الآباء رغبة أبنائهم فى أسلوب الممارسة ؟

يجب أن يهىء الآباء لأبنائهم فرصة المشاركة فى الرياضة بناء على رغبة أطفالهم حتى تصبح ممارسة الرياضة مصدراً للمتعة. . وفى سبيل ذلك فإن المدرب يجب أن يشجع الآباء على تقديم الاقتراحات والإرشادات الملائمة لأبنائهم، ولكن عدم إجبارهم على ممارسة رياضة معينة أو زيادة التدريب بشكل محدد، ولكن احترام رغبة الأبناء وأسلوب الممارسة شئ هام.

٧ - هل يستطيع الآباء أن يظهروا لأبنائهم المقدرة على التحكم فى الانفعالات؟

يجب أن يتذكر الآباء أنهم بمثابة النموذج والقُدوة الهامة فى نظر أطفالهم، وأن الآباء الذين يفتقدون السيطرة على انفعالاتهم يكون أبنائهم مثلهم، وأنه من الصعوبة أن يتوقع المدرب إمكانية تعليم الروح الرياضية والسيطرة الانفعالية للناشئين الذين يفتقد آباؤهم هذه الصفات الطيبة.

كيف يتعامل المدرب مع بعض الآباء غير المتعاونين في نجاح

البرنامج التدريبي ؟

موقف (١) :

بعض الآباء غير مهتمين بممارسة أطفالهم للرياضة، إنهم لا يحضرون ممارسة أطفالهم للرياضة نهائياً إلى الدرجة التي تؤدي إلى بعض الاضطرابات النفسية لأبنائهم.

دور المدرب:

يجب أن يكشف المدرب سبب عدم حضور ومشاركة الآباء لأبنائهم. كما يجب تجنب إصدار الحكم الخاطئ بالنسبة للآباء الذين لديهم اهتمام فعلى بأبنائهم، ولكن يمنعهم من المشاركة بعض الأعذار المقبولة مثل (العمل، المرض... إلخ) .

ربما كان من المناسب أن يوضح لهم المدرب قيمة الرياضة ودورها في تدعيم العلاقة بين الآباء والأطفال، فذلك قد يزود الآباء باهتمامات جديدة لتابعة الأنشطة الرياضية لأبنائهم. وفي هذا الموقف فإن الطفل يحتاج إلى المساعدة كذلك؛ لذلك يجب أن يقدم المدرب له المزيد من التشجيع والاهتمام.

موقف (٢) :

أب يتميز باستخدام أسلوب النقد الزائد - دائم التوبيخ أو يعنف طفله بقسوة - مثل هذا الأب لا يشعر بالرضا نحو أداء طفله . إنه يقدم انطباعاً لدى الطفل أن الممارسة من أجل الأب وليس الطفل .

دور المدرب :

كما سبق أن أوضحنا أن بعض الآباء بطريقة لا شعورية ينسبون نجاح أو فشل أطفالهم لأنفسهم، لذلك فإنهم يتعاملون مع أطفالهم بقسوة وخشونة .

هنا، من الأهمية أن يوضح المدرب للآباء المشكلات وخاصة النفسية الناتجة عن النقد الزائد واستخدام التوبيخ، ومن أمثلة هذه المشكلات زيادة الضغوط النفسية والاضطراب الانفعالي مما يعوق ويؤثر سلبياً على تقدم أداء الطفل . كما يمكن أن يوضح لهذا الأب لماذا هو (المدرب) يفضل استخدام الأسلوب الإيجابي الذي يتضمن الإطراء والتشجيع لزيادة الدافعية ونمو الصحة النفسية للطفل .

فعلى سبيل المثال يمكن أن يوجه المدرب الحديث للأب على النحو التالي :

« أنا أعرف أنك تحاول مساعدة طفلك، ولكن عندما تنقده، فإنه يصبح عصياً وقلقاً ويكون أداؤه سيئاً، وذلك يفقد الطفل الشعور بالمتعة التي تعتبر عاملاً أساسياً لنجاح الممارسة » .

مثال آخر :

« هل لك أن تشجع ابنك بدلاً من أن تنقده كثيراً . إن الرياضة يجب أن تكون مصدرًا للاستمتاع لكل من الابن والأب . وفوق ذلك كله هذه الخبرة عبارة عن اللعب من أجل المتعة وأن النقد الكثير يفقدها ذلك » .

موقف (٣) :

أحد الآباء يفضل دائماً الجلوس قريباً من مكان المنافسة، يتميز بالصوت المرتفع، كثير الصراخ والصياح، ويسهل عليه توجيه النقد، وربما توبيخ الآخرين، ولا يسلم أحد من نقده اللاذع والكلمات غير المهذبة سواء المدرب، أعضاء الفريق، المنافس، الحكام... إلخ.

دور المدرب :

يجب عدم مشاركة المدرب لهذا النوع من الآباء في جدال، لأن ذلك يؤدي إلى سير الأمور نحو الأسوأ. ولكن يمكن التحدث معه خلال فترات الراحة بين المبارتين موضحاً بهدوء أن هذا الأسلوب يقدم مثلاً سيئاً للنشء كما يمكن للمدرب أن يستفيد من هذا النوع من الآباء، وذلك بأداء بعض الأعمال لمساعدة الفريق مثل كتابة ملاحظات عن المنافسة، بعض الأعمال الإدارية مثل تجهيز الأدوات... إلخ. فذلك يكسبه الإحساس بتحمل المسؤولية ومساعدته على الاحتفاظ بالهدوء، وإذا لم يفعل معه هذا الأسلوب يجب مخاطبة المسؤولين بالنادي أو الاتحاد.

كما يمكن أن يوجه المدرب الحديث للآب على النحو التالي :

« أعرف أنه من السهولة أن تستثار في موقف المنافسة، ولكن هذا يضر النشء والأفضل أن نستمتع مع أطفالنا في مثل هذه المواقف ».

أو يقول للآب :

لماذا لا نجتمع معاً بعد المباراة، ونستفيد من أفكارك القيمة التي تخدم التدريب. وأفضل أن تقدم ملاحظتك بعد المباراة حيث إنني أكون غير مركز معك أثناء المباراة.

موقف (٤) :

بعض الامهات يظهرن القلق والخوف الشديدين من حدوث الإصابة لابنائهن أثناء التدريب أو المسابقة. وهؤلاء الامهات كثيراً ما يهددن بانسحاب أطفالهن من الممارسة خوفاً من مخاطر الإصابة.

دور المدرب :

يجب أن يحاول المدرب مساعدة مثل هذه الأم أن تتخلص من مخاوف الإصابة، وذلك بالتأكيد على توافر عامل الأمن والسلامة للممارسين. ويمكن أن يوضح القوانين والاجهزة التي تكفل تحقيق ذلك، إضافة إلى أساليب التدريب أو إدارة البرنامج... إلخ.



كيف يخطط المدرب اجتماعات التعاون والتنسيق مع الآباء

من أجل نجاح البرنامج التدريبي ؟

من الالهية أن يخطط المدرب لعقد اجتماع مع الآباء وخاصة قبل بداية الموسم التدريبي بحيث يضمن تحقيق الأهداف التالية :

- يوضح المدرب الأهداف التي يحاول أن يحققها.
- إخبار الآباء بالأهداف المتوقعة منهم، والأهداف المتوقعة من أبنائهم.
- التعرف على اهتمامات وأهداف الآباء من مشاركة أبنائهم في التدريب .
- تحسين أسلوب التعامل والاتصال بين المدرب والآباء.

الإعداد وتهيئة الاجتماع :

* متى يكون الاجتماع ؟

- قبل بداية الموسم التدريبي .
- موعد يناسب أغلب الآباء .
- وجه الدعوة شخصية (تليفون - خطاب) .
- وضع النقاط الهامة في الاجتماع .

* ما هي مدة الاجتماع ؟

تقدر مدة الاجتماع بحوالى ساعتين .

* هل من الضروري أن يحضر الرياضيون الاجتماع ؟

تختلف الآراء حول ذلك، حيث إن بعض المدربين يرون أن حضور الأبناء يقيّد من فاعلية الاتصال بين المدرب والآباء. بينما يرى البعض الآخر أن حضورهم مهم.. ويعتمد ذلك على وجهة نظر المدرب.

* أين يعقد الاجتماع ؟

- اختيار موقع مناسب .
- تأكيد أن المكان مناسب لأهدافك .

- فراغ ملائم .

- إضاءة جيدة .

- مقاعد مريحة .

* كيف يدار الاجتماع ؟

● ابدأ الاجتماع في موعده المحدد.

● يمكنك من خلال المقابلة الشخصية التعرف على آراء الآباء في إدارة الاجتماع وعناصره الرئيسية . وفيما يلي نموذج لعناصر البرنامج :

١ - مقدمة (١٠ دقائق) :

● قدم نفسك والمدرين الماعدين .

● أعط نبذة عن شخصك . . لماذا تقوم بالتدريب . . خبرتك في الرياضة حيث إن تقديم مؤهلاتك يساعد على إكساب الثقة من قبل الآباء .

● أعط فرصة للماعدين لوصف مسئولياتهم وذلك لمساعدة الآباء في معرفة أدوارهم والشعور بالراحة نحوهم .

٢ - أهداف التدريب (١٠ دقائق) :

● تقديم مختصر للهدف من التدريب . . وتأكد أنك تتناول النقاط التالية :

● قيمة الرياضة التي تدرها وفائدها على الرياضيين .

● الطرق (الأساليب) المستخدمة لتدريس المهارات (نموذج تدريبي) .

● هل توجه التركيز في التدريب نحو المكسب ، أم تحقيق الاستمتاع ، أم تطوير النواحي البدنية والنفسية .

● ماذا تتوقع من الرياضيين . . ويمكن مناقشة النظم والقواعد التي تطبق على الفريق .

٣ - عرض النموذج عن الرياضة (٢٥ دقيقة) :

● ربما لا يعرف الآباء الكثير عن الرياضة التي تدرها . . لذلك ينصح أن

يقدم نموذج شرح المهارات ، حساب النقاط ، القواعد .

● إذا لم تستطع أن تقدم غودجًا قدم فيلمًا أو شريط فيديو يحقق ذلك الغرض.

● تقديم النموذج يتيح الفرصة لمناقشة الأجهزة. . ركز على وسائل الأمن عندما تتحدث عن الأجهزة.

٤ - المخاطر المتوقعة (٢٠ دقيقة) :

● يجب أن نتأكد أن الآباء يعرفون المخاطر المتوقعة نتيجة الاشتراك في الرياضة.

● بالطبع لا يرغب أحد أن يسمع حول الإصابات. . ولكن هذا واجبك كمسئول أن تخبر الآباء، حيث إن ذلك يساعدهم بشأن الموافقة أو عدم الموافقة.

● احرص أن تقدم مع ذلك إجراءات الأمن التي تتخذها لتقليل احتمال الإصابة.

٥ - الخصائص النوعية للبرنامج (١٥ دقيقة) :

الآن يمكنك وصف الاعتبارات الخاصة ببرنامجك الذي تسعى إلى تطبيقه. . وفيما يلي بعض النقاط الهامة التي يرغب الآباء في معرفتها. . ويمكنك التفكير في أشياء أخرى :

● ما هو الوقت المطلوب من الناشئ أن يقضيه معك؟

● كم عدد المرات وأماكن تدريب الفريق؟

● ما هي مدة الموسم التدريبي؟

● كم عدد المسابقات التي يشترك فيها؟

● ما هي أسس اشتراك.أو عدم اشتراك النشء في المسابقات؟

● كم عدد مرات السفر، والتكلفة المتوقعة من كل لاعب؟

● ما هي أنواع الأدوات أو الأجهزة المطلوب من كل لاعب شراؤها؟

● أين توجد الأجهزة وما تكلفتها؟

● ما هي القواعد التي تقترحها لتنظيم العمل؟

● كيف تنظم اللاعبين؟

● إلخ.

يمكنك تقديم المزيد من التفاصيل .. وقد تحتاج إلى الحديث عن بعض الموضوعات الهامة الأخرى ..

٦ - فتح باب الحوار والمناقشة (٢٠ - ٤٥ دقيقة) :

لقد تحدثت عن أغلب النقاط الهامة .. والآن حان الوقت أن يتحدث الآباء وأن يقدموا بعض التساؤلات .. ونحاول أن نقدم هنا نماذج من بعض الأسئلة الهامة .. والتعليق على كل سؤال لمساعدتك في اختيار الإجابة المناسبة ..

ما التوقعات المطلوبة منا نحن أبائنا ؟

● أغلب النقاش بين المدرب والآباء خلال الموسم التدريبي يدور حول تطور مستوى النشء .. والوقت الذي يسمح له باللعب أو المشاركة.

● يلعب المدرب دوراً هاماً في مساعدة الآباء على تكوين توقعات منطقية (موضوعية) بالنسبة لمستوى أبنائهم.

● أهمية أن تكون توقعات مستوى الأداء للنشء واضحة بالنسبة لكل من الآباء والمدرّب، حيث إن مكمن المشكلة يحدث عندما يتوقع الآباء مستوى أكبر من المتوقع للأبناء .. وعندئذ يواجهون النقد للأبناء والمدرّب.

هل من الضروري أن نحضر جرعات التدريب أو المنافسة مع أبنائنا ؟

- بشكل عام أهمية مشاركة الآباء فى بعض جرعات التدريب أو المنافسة . حيث إن حضورهم بمثابة إشباع لدافع هام لدى النشء وهو الحصول على الاستحسان أو القبول الاجتماعى من الآباء ، كذلك يحقق مبدأ التفاعل الإيجابى بين الآباء/ المدرب/ الناشئ فى مواقف التدريب أو المنافسة .
- أهمية أن يكون حضور الآباء فى التدريب أو المنافسة يحقق مشاركة إيجابية . . التحلى بالروح الرياضية - التشجيع - وتجنب السلوك غير المرغوب فيه مثل التعامل مع الأبناء بالنقد المستمر . أو عدم احترام آباء المنافسين . . أو الاعتراض على المدرب . . إلخ .

هل يجب أن نتحدث مع أبنائنا أثناء المسابقة ؟

- أهمية التركيز على طبيعة المشاركة من حيث:
- تركيز التشجيع على الجهد وليس النتائج .
- تجنب المدخل السلبى مثل العبارات غير المرغوب فيها . . أو النقد . .

هل للآباء دور فى مساعدة الأبناء على تحسين مستوى أدائهم من خلال عمل

تدريبات إضافية فى المنزل ؟

- يجب أن تحدد كمدرّب هل ترغب فى المساعدة أم لا .
- يعارض الكثير من المدربين مشاركة الآباء خوفاً من تعليمهم للأبناء أشياء غير صحيحة تمثل مشكلة فى تطور مستوى أدائهم .
- يمكن أن يشارك الآباء الذين يتميزون بتأهيل خاص يسمح لهم بذلك .

ماذا نفعل عندما يكسب أو يخسر الناشئ المنافسة؟

- يلعب الآباء دوراً هاماً فى مساعدة الأبناء على التفسير الصحيح لخبرات المنافسة الرياضية وخاصة فى حالة النجاح أو الفشل .
- فى حالة النجاح . . يقدم الآباء التقدير للجهد أكثر من النتائج . . تجنب الشعور بالفروء . .

- فى حالة الإحباط .. يقدم الآباء الأساليب المناسبة التى تدعم ثقتهم فى أنفسهم .. وتشجيع النشء على مواصلة التدريب .
- مساعدة الآباء الأبناء فى حالة الانفعالات الحادة مثل البكاء الشديد عند الفشل .

ماذا يتوقع المدرب من الآباء خلال الموسم التدريبى ؟

حال إقناع الآباء بالمساعدات التى تحتاج إليها منهم أثناء الموسم التدريبى .. إنك تحتاج إلى مساعدتهم لتحقيق أهداف البرنامج، كذلك تحتاج إليهم لتشجيع النشء أثناء التدريب والمنافسة .. وذلك يتطلب فهم دورهم من خلال مراعاة الإرشادات التالية :

يجب أن :

- تحضر المباريات .
- تشجيع النشء على اللعب وفقاً للقواعد .
- ممارسة علاقات طيبة مع آباء المنافسين .
- التركيز على المرح والمتعة .
- تشجيع وتدعيم الجهد والتحسين ..
- تشجيع اللعب الجيد بصرف النظر عن مصدر أدائه .

تجنب :

- التهديد أو إجبار الأطفال على الممارسة للرياضة .
- القلق الزائد نحو ممارسة الناشئ للرياضة .
- المبالغة فى تقديم المكافأة الخارجية .
- المجادلة مع الحكام .
- التعليقات السلبية نحو اللاعبين أو الآباء، الحكام ..
- التدخل فى طبيعة العلاقة بين المدرب والناشئ .

ماذا نتوقع منك كمدرّب ؟

ربما تكون قد أجبت على هذا السؤال خلال المقابلة معهم، ولكن ترغب في تلخيص ماذا يمكن أن يتوقع الآباء منك . .

تذكر أنه خلال الموسم التدريبي سوف يتابع الآباء ويلاحظون سلوكك سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة عن طريق أطفالهم . . وسوف يقارنون ما تقول بماذا تفعل!!

كيف نتصل بك عند الحاجة إليك ؟

وضح للآباء وسيلة الاتصال بك عندما يرغبون ذلك . . .

يفضل بعض المدربين عقد اجتماعات أو مقابلات فردية في منتصف الموسم التدريبي لمناقشة مدى التقدم . . وتوقع الإنجاز في الجزء المتبقى من الموسم التدريبي .

كيف يستفيد المدرب من آراء الآباء (أولياء الأمور) في تطوير البرنامج التدريبي ؟

يجب عند نهاية الموسم التدريبي أن تدعو كل أب لتقييم شخصك . . وتقييم البرنامج .

اطلب من الآباء أن يوضحوا الأشياء الجيدة . . ما هي الأشياء التي تتطلب التطوير نحو الأفضل .

فيما يلي نموذج لاستمارة تقييم الآباء للبرنامج التدريبي :

« استهارة تقييم الآباء للبرنامج التدريبي »

أ - قيم الدرجة (المستوى) التي تعتقد أن ابنك أو ابنتك حققها خلال الموسم الرياضي :

بدرجة كبيرة جدًا إلى حد ما لم يتحقق

١ ٢ ٣ ٤ ٥ - طفلي حصل على المتعة .

١ ٢ ٣ ٤ ٥ - طفلي تعلم أساسيات الرياضة .

ب - قيم درجة تغير طفلك في الخصائص التالية (ضع علامة ✓) :

تحسن عدم ضعیف لا
كبير التحسن المستوى أعرف

- اللياقة البدنية .
- تعليم التعاون .
- الثقة في النفس .
- الرغبة في استمرار اللعب في هذه الرياضة .
- تطور تحقيق الذات .
- تعليم مهارات نوعية لهذه الرياضة .
- مهارات القيادة .
- الروح الرياضية .
- تطور (تحسن) القدرة على المبادرة .
- تعلم المنافسة .

جـ- كيف يفعل المدرب فى العناصر التالية ؟ (ضع علامة ✓) .

ممتاز جيد مقبول ضعيف لا اريد
جدد

- عدم التحيز فى التعامل مع الرياضيين .
- نظرتة نحو المكسب .
- إجراءات الأمان .
- تنظيم التمرين والمسابقات .
- الاتصال بالآباء .
- فاعلية تدريس المهارات .
- تشجيع طفلك .
- مراعاة الحاجة الفردية لطفلك .
- احترام طفلك .

د- من فضلك أضف أى تعليقات أخرى.. ربما تحتاج إلى تقديم نقد إيجابى..
أو مدح أو تقدير تريد أن تعبر عنه ..

المراجع

أولا - المراجع العربية :

- أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧). التدريب الرياضى الاسس الفسيولوجية . القاهرة . دار الفكر العربى .
- أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٦). حمل التدريب وصحة الرياضى (الإيجابيات والمخاطر) . سلسلة الفكر العربى فى التربية البدنية والرياضة عدد (٩) . دار الفكر العربى القاهرة .
- أسامة راتب (١٩٩٧) . احتراق الرياضى بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالى . سلسلة الفكر العربى فى التربية البدنية والرياضة . عدد (١٢) . القاهرة . دار الفكر العربى .
- أسامة راتب (١٩٩٥) . الاسس النفسية لبناء الهدف فى البرنامج الرياضى سلسلة الفكر العربى فى التربية البدنية والرياضية عدد (١) . القاهرة . دار الفكر العربى .
- أسامة راتب (١٩٩٣) . دوافع التفوق فى النشاط الرياضى . القاهرة . دار الفكر العربى .
- أسامة راتب (١٩٩٧) . علم نفس الرياضة ط٢ . القاهرة . دار الفكر العربى .
- أسامة راتب (١٩٩٧) . قلق المنافسة . القاهرة . دار الفكر العربى .
- السيد عبد المقصود (١٩٩٢) . نظريات التدريب الرياضى (تدريب وفسولوجيا التحمل) . القاهرة . مطبعة الشباب الحر .
- محمد العربى (١٩٩٦) . التدريب العقلى فى المجال الرياضى . القاهرة . دار الفكر العربى .
- محمد علاوى (١٩٧٧) . سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط٣ ، القاهرة . دار المعارف .
- محمود عنان (١٩٩٥) . سيكولوجية التربية البدنية والرياضية . القاهرة . دار الفكر العربى .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- Alderman, R.B. (1984): *Psychological Behavior In Sport*. Philadelphia: W.B. Saunder Company.
- Anshel, MiH. (1991): *Dictionary of The Sport And Eercise Science*. (Eds.). Champaign, Illinois: Human Kinetics Booke.
- Bakker, F.C, Whiting, H.T. Van, B.H. (1990): *Sport Psychology Concepts and Application*. New Yourk: John Wiley & Sons.
- Bell, K.f (1983): *Championship Thinking:The Athetes Guide To Win - ning Performance In All Sports*. London,: Prentice - Hall International, Inc.
- Bird, A.M. & Crip, B.k. (1986): *Psycholgy And Sport Behavior* St. Louis: Mosby College Publishiog.
- Cuccese. T.M. & Mayerberg. C.K. (1984). *Gender Differences In Perceived Burnout Of College Coaches*. *Journal Of Sport Psychology*, 6279 - 288.
- Capel. S.A. (1968). *Psychological And Organizational Factors Related To Burnout In Athletic Trainers*. *Research Quarterly For Exercise & Sport*, 57.321 - 388.
- Carron, A.V. (1993), *the Sports Team As An Effective Group*. In J.M. William (Eds.), *Applied Sport Psycphology: Personal Growth to Peak Performance*. California: Mayfield Publishiog Comapany.
- Cox, R.H. (1994): *Sport Psychology: Concepts and Applications*,. (3ed). Madison: Brown & Benchmark Publisher.
- Cratty, B.J (1973). *Psychology In Contemporary Sport: Guide Line For Coaches And Athletes*. New Jersey: Prentice - Hall, Inc.

- Dale, J. & Weinberg, R.S. (1990): Burnout In Sport: A Review And Critique. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 2,67-83.
- Dale, J., & Weinberg, R.S. (1989). The Relationship Between Coaches Leadership Style and Burnout. *The Sport Psychologist*, 3,1-13.
- David, C. (1995) Psychophysiology and Sport Performance. In J. Stuart (ed.). *European Perspectives On Exercise and Sport Psychology*. Human Kinetics Publishers. Inc.
- Fender, L.K. (1989). Athlete Burnout: Potential For Research and Intervention Strategies. *The Sport Psychologist*, 3,63-71.
- Fuoss, D.E & Troppmann, R.J. (1981). Effective Coaching A Psychology Approach: New York: John Wiley & Sons.
- Gould, A. & Petlichkoff, L. (1996). Participation Motivation And Attrition in Young Athletes. in F.I. Smoll, R.A. Magill, & M.J. Ash (Eds.), *Applied Sport Performance*. California: Mayfield Publishing Company.
- Hackney, A.C., Perlman, S.n. & Nawacki, J.M. (1990). Psychological Profiles Of Overtrained and Stale Athletes: A Review. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 2,21-31.
- Harris, D.V., & Harris, B.L. (1984) *The Athletes Guide To Sports Psychology: Mental Skills For People*. New York: Leisure Press.
- Henschen, K. (1992). Athletic Staleness and Burnout: Diagnosis, Prevention and Treatment - In J. Williams (Ed), *Sport Psychology: Personal Growth To Peak Performance* (PP. 328-337). Palo Alto: Mayfield.
- Kaus, D.R. (1980). *Peak Performance Mental Game Plans For Maximizing Your Athletic Potential*. New York: Prentice-Hall, Inc.

- Levin, S. (1991). Overtraining Causes. *Sportmedicine*, 19, 112-118.
- Martens. R. (1987). *Coaches Guid To Sport Psychology*. Champaign. LL-Linois: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Martens. R. (1990) *Successful Coaching*. (2 Ed) Champaign. Illinois: Human Kinetics Publishers. Inc.
- Morgan. W.P. (1985). Selected Psychological Factors Limiting Performances A Mental Health Model. In D.H Clarke & H.M. Eckert (Eds). *Limits Of Human Performance Champaign. Il: Human Kinetics*.
- Morgan. W. P. Brown. D. R. Raglin, j. S. Connor. P. J. & Ellickson. K. A. (1987). Psychological Monitoring Of Overtraining and Staleness. *British Journal Of Sports Medicine*. 21 (3) 107- 114.
- Morgan. W. P. Costill. D.L. Flynn, M.G, Raglin, J.S.& O Connor. P.J. (1988). Mood Disturbance Following Incrased Training In Swimmers. *Medicine and Scieine in Sports and Exerise..* 20, 408-414.
- Murry, M.C. & Mann, B.L. (1993). Leadership Effectiveness in J. M. William (Eds.) *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. California Mayfield Pubishing Company.
- Passer, M.W., & Scanlan, T.K. (1980). The Impact Of Game Out Com. On The Post Cometation Affect And Performance Evaluation of Yornig Athetes. In C.H Nadeau, W.R. Halliwell, K.M. Newell, & G.C. Rokertes (Eds.), *psychology of Sport And Motor Behavior, Champaign, Il: Human Kinetics*.
- Raglin. J.S. (1993). Over Training and Staleness: Psychometric Monitoring Of Athletees. In R. Singer. M. Murphey. & k. Tennent (Eds). *Hand - Book Of Resarch On Sport Psychology* New York: Macmillan.

- Robert S. Weinberg & Daniel. (1995) Foundation Of Sport and Exercise Psychology. Cmpapigm. Illinois: Human Kinetics publisher. Inc.
- Rushall, S.B. (1979). Payching In Sport. London: Pelham Books.
- Ryan, F. (1981). Sports And Psychology: An Exploration Of the Major Role Psychology Plays is All Areas of Sport Activites. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice - Hall, Inc.
- Shane M.M. (1995) Sport Psychology Intervention. Champaign. Illi-nois: Human Kinetics Publisher. Inc.
- Silva, j.M. (1990) Analysis Of The Training Stress Syndrome In Com-petitive Athletics. jounarl of Applied Sport Psychology. 2,5 0 20.
- Singer, R.N. (1980). Motivation In Sport. Minnesota: Burgess Publish-ing Company.
- Singer, R.N (1984). Sustaining Motivation In Sports: The Youth In Sport. Florida: Sport Consultants International Inc.
- Snith, R.E. (1986). Toward a Cognitive - Affecitive Model Of Athletic Burnort Psychology. Journal Of Sport Psy chology 8,36 - 50.
- Smoll, F. & Smith, R (1988). Reducing Stress In Yorthsport: Theory and Application. In F.L. Smoll. R.A. Magill, & M.J. Ash (Eds.). Chil-dern In Sport. Champaign, Illinois: Human Dintics.
- William J.M. (1993) Applied Sport Psychology: Personal Growth To Performance. California: Mayfield Publishing Company.



كتب صدرت للمؤلف عن دار الفكر العربي



أولا : مجال علم نفس الرياضة والإعداد النفسى للمرياضيين :

- علم نفس الرياضة، ط ٢، ١٩٩٧ (حائز لجائزة الدولة فى علم النفس).
- الإعداد النفسى لتدريب الناشئين، دليل المدربين وأولياء الامور ١٩٩٧.
- قلق المنافسة وضغوط التدريب ١٩٩٧.
- احترام الرياضى بين ضغوط التدريب والاجهاد الانفعالى ١٩٩٧.
- الأسس النفسية لبناء الهدف فى المجال الرياضى ١٩٩٥.
- دوافع التفوق فى النشاط الرياضى ١٩٩٢

ثانيا : مجال التربية البدنية ورياضة الطفل :

- النمو الحركى (الطفولة والمراهقة) ط ٢، ١٩٩٤.
- التربية الحركية للطفل، ط ٣، ١٩٩٣ (اشتراك مع أ. د. أمين الحولى).
- الإعداد النفسى لتدريب الناشئين، ١٩٩٧.

ثالثا : مجال تعليم وتدريب الرياضات المائية :

- تعليم السباحة، ط ٣، ١٩٩٧.
- الأسس العلمية لتدريب السباحة، ط ٣، ١٩٩٧.
- أسس تدريب كرة الماء، ١٩٨٨.

رابعا : مجالات متنوعة فى التربية البدنية والرياضة :

- البحث العلمى فى المجال الرياضى، ١٩٨٨.
- (بالاشتراك مع أ. د. محمد علاوى).
- القياسات الجسمية للمرياضيين، ١٩٨٨.
- (بالاشتراك مع أ. د. كمال عبد الحسيد).

٩٧ / ٢٨١٥	رقم الإيداع
977 - 10 - 0970 - 2	I. S. B. N الترقيم الدولي



دكتور

اسامة كامل راتب

- حائز لجائزة الدولة التشجيعية في علم النفس ١٩٩٥ .
- عضو الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي .
- عضو مجلس إدارة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي .

هذا الكتاب

• تشهد السنوات الحديثة تزايد اشتراك الشيء الصغير في برامج التدريب والمنافسة الرياضية، وقد اكتسب ذلك زيادة ملحوظة في أحوال وصعوبة التدريب التي يتعرض لها الناشئ من أجل الفوز . . . هـذا، ولم يلق الإعداد النفسي للشئ ذلك القدر من الاهتمام، وأصبح من الشائع أن تفقد الرياضة ناشئا واعداء يمتلك الاستعداد البدني والقدرات المهارية، ولكن لم يلق الرعاية النفسية الصحيحة من قبل المدرب والأباء والمهتمين برعاية الشئ .

• ويقدم هذا الكتاب إجابة عن تساؤلات تساعد على تحسين الرعاية النفسية وأفضل إنجاز رياضي للناشئ خلال رحلة ممارسة الرياضة، ومن أهم هذه التساؤلات

- ما هي صفات ومؤهلات المدرب الناجح الذي يتعامل مع الناشئ؟
- كيف يطور المدربون أسلوب تعاملهم مع الناشئ؟
- ما أهم مبادئ تعليم وتدريب المهارات الرياضية للناشئ؟
- ما دور المدرب في زيادة الدفاع وتحقيق الهيمنة البدنية والنفسية المثلى للناشئ أثناء التدريب أو المباراة؟
- كيف يواجه اللاعبون والمدربون وأولياء الأمور الضغوط النفسية التي ترتبط بالتدريب والمنافسة الرياضية؟
- كيف يتعاون أولياء الأمور مع المدربين بما يضمن الصحة النفسية لأبنائهم وتحقيق أفضل إنجاز رياضي؟

نأمل أن تساعدك المعلومات الواردة في الكتاب على أن تصبح مربيا أو مدربا أفضل، والأهم أن تستمتع بالتدريب مع الشئ الصغير، وإن كان ذلك يتوقف على مدى قراءة هذا الكتاب بعناية واهتمام مع حرصك التام على الممارسة العملية للمعلومات التي نقرأها .